Le Secret des Grands Rêveurs

Faites que Vos Rêves Améliorent Votre Vie et Votre Santé





N’imprimez ce livre que si vous devez vraiment le faire, sauvez des arbres, et lisez des ebooks!

Table des Matières

POUR COMMENCER

Notre sommeil occupe environ un tiers de notre vie et nous rêvons pratiquement 4 heures par nuit, et toutes les nuits !

Pendant notre sommeil, notre inconscient traite et prend en compte nos vécus de la journée, nos désirs, nos peurs et nos émotions afin de nous les restituer sous forme de messages codés.

Ces songes sont le résultat d'impulsions cérébrales fabriquées par notre inconscient : ils nous délivrent des messages qu'il nous faut interpréter. C'est un apprentissage Oh combien utile et propice à notre équilibre.

Le rêve survient durant la phase paradoxale du sommeil, un moment de détente intense et de forte activité cérébrale. Bien sûr, il y a ceux qui ne s'en rappellent jamais. Pour les autres, chaque matin, ne restent que quelques images fugaces.

Tous nos trésors secrets sont cachés dans ces images cérébrales, malheureusement si peu explorées et pourtant si utiles si nous savions les exploiter.

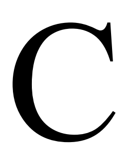
Décoder ces messages envoyés par notre moi profond sous forme de petites histoires plus ou moins obscures, nous ouvre la voie d'une vie plus sereine et plus sérieuse.

Pour éviter ce gaspillage, l'auteur de cet ouvrage nous propose une méthode pratique et synthétique qui permet de vivre ses rêves et de comprendre les messages qu'ils nous adressent, tout en contournant les mécanismes inconscients de résistance et de protection qui les rendent difficiles d'accès.

Il rêve que nous devenions Maîtres de nos rêves, c'est à dire que nous trouvions en nous, de manière autonome, les propres ressources de notre transformation et de notre guérison...

INTRODUCTION

"Cette nuit, j'ai fait un rêve très bizarre !".

ombien de fois avez-vous dit cette phrase ? Les gens sont fascinés par ce qui se passe dans leur tête lorsqu'ils dorment. Certaines personnes pensent que les rêves peuvent prédire l'avenir. D'autres prétendent que les rêves décrivent la vie réelle. Ou bien que les rêves sont des manifestations de ce que nous voulons devenir.

Nous passons un tiers de notre vie à dormir, ce qui représente plus de 2.100 jours passés dans un monde différent ! Chaque nuit, nous rêvons en moyenne pendant une ou 2 heures et nous avons 4 à 7 rêves par nuit.

L'interprétation des rêves a évolué au cours des âges pour devenir une forme d'art.

Considérez certains de ces faits :

● Tout le monde rêve. TOUT LE MONDE ! Ce n'est pas parce que vous ne vous souvenez pas de votre rêve que vous n'avez pas rêvé.

● Les rêves sont indispensables. Une absence de rêves peut signifier un manque de protéines ou des troubles de personnalité.

● Les hommes ont tendance à rêver des hommes, alors que les femmes rêvent autant des hommes que des femmes.

● Les gens qui arrêtent de fumer ont des rêves plus longs et plus intenses.

● Les nouveau-nés ne rêvent pas d'eux-mêmes avant l'âge de 3 ou 4 ans.

● Si vous ronflez, alors vous n'êtes pas en train de rêver.

● Les aveugles rêvent également. L'apparition d'images visuelles ne se fera que dans le cas où la personne n'est pas aveugle de naissance. Mais la vue n'est pas l'unique sens qui constitue le rêve. Les sons, le toucher et les odeurs sont très développés chez les aveugles. Ces sens interviennent dans leurs rêves.

Le monde des rêves est fascinant, empli de spéculations, d'espoirs et parfois de peurs. Nous pouvons sortir d'un rêve à la fois rafraîchis et pleins d'espoir. Mais nous pouvons aussi nous réveiller angoissés et craintifs.

L'Interprétation des Rêves de Freud a amené une reconnaissance de l'importance des rêves. Mais bien avant ce livre, il existait déjà une interprétation des rêves, plus au niveau de la croyance ou de la superstition. Par exemple, les gens disaient : "Quelque chose va arriver car j'en ai rêvé."

C'est une fausse conception du rêve, mais répandue.

Malgré tout ce qu'on vous dira, si vous rêvez que vous tombez sans vous réveiller avant d'atteindre le sol, cela ne signifie pas que vous allez mourir. Si vous rêvez qu'un proche est en train de mourir, cela ne veut pas dire qu'il mourra dans un avenir proche : **les rêves ne prédisent pas l'avenir.**

Les rêves nous donnent une analyse de nous-mêmes. Ils peuvent nous aider à prendre une décision difficile ; ils peuvent nous guider dans une certaine direction en cas d'incertitude ; ou ils peuvent simplement nous rendre heureux et confiants.

L'état de rêverie est un terrain de jeu pour vos expériences, un endroit où vous pouvez vous exprimer sans les contraintes et les inhibitions du monde réel. Les rêves sont donc un lieu d'expression pour tout individu qui connaît son parcours passé et son potentiel pour le futur.

C'est un moyen d'avoir un guide pour nos relations, notre carrière et nos problèmes de santé. À travers les rêves vous pouvez trouver des réponses à vos questions spirituelles. Vous pouvez même en tirer une forme d'encouragement pour vos challenges.

Alors que certains rêves peuvent vous aider dans les petits problèmes de votre quotidien, d'autres vous aideront à résoudre des questions d'ordre métaphysique sur votre vie, votre existence.

Le fait de savoir analyser vos rêves est un outil puissant. En analysant vos rêves, vous pouvez apprendre des choses sur vos secrets cachés ou vos sentiments refoulés. Personne ne saura aussi bien analyser vos rêves que vous-même !

Dans ce livre, je parlerai des rêves comme d'une science et j'analyserai

les explications communes pour certains types de rêves.

Ce n'est pas un guide complet et arrêté sur les rêves, mais plutôt un point de départ pour vous aider à en analyser vous-mêmes certains et à les utiliser dans votre quotidien pour améliorer votre vie.

Gardez à l'esprit qu'un rêve unifie le corps, la tête et l'esprit. Les rêves sont une réflexion de votre personne et le fait de les comprendre vous aidera à mieux vous connaître en tant qu'individu. Maintenant, explorez, découvrez et amusez-vous avec les rêves !

Chapitre 1

HISTOIRES DE RÊVES

Cela va peut-être vous sembler une question idiote, mais pensez aux premiers hommes. Rêvaient-ils, même si le monde qui les entourait était plutôt simple et banal ? La réponse est oui. Bien qu'il n'existe pas de preuves quant à l'homme du paléolithique, on sait que pendant l'ère Romaine, les rêves étaient relatés au Sénat pour ensuite être analysés et interprétés.

Que faisaient les hommes de ces images qui apparaissaient lors de leur sommeil ? Ils faisaient ce que nous faisons aujourd'hui : tenter de les interpréter !

L'interprétation des rêves remonte jusqu'à 3000 – 4000 av. J.C., ils étaient documentés sur des tablettes en terre. Depuis le jour où nous avons commencé à avoir des rêves, nous avons tenté de les interpréter et de les comprendre.

Les gens dans les civilisations anciennes étaient incapables de distinguer le monde réel du monde des rêves. Ils considéraient le monde des rêves comme une extension du monde réel, et pensaient même que l'univers onirique était plus puissant que le monde réel.

Les rêves ont souvent dicté les actions des chefs politiques et militaires.

Dans l'ère romaine, les interprètes de rêves accompagnaient les chefs militaires dans les batailles pour les aider à anticiper le combat. Des interprètes aidaient les chamans dans leur diagnostic. Les rêves offraient un indice essentiel pour les guérisseurs en trouvant ce qui était erroné dans l'esprit du rêveur.

Pendant le Moyen Âge, les rêves étaient l'incarnation du mal et l'imagerie onirique était vue comme les tentations du diable. Pendant l'état vulnérable du sommeil, le diable était censé remplir l'esprit des humains de

pensées maléfiques.

Au XIXe siècle, on considérait principalement les rêves comme une conséquence de l'inquiétude, d'un sommeil agité ou même d'une indigestion. Par conséquent, on n'accordait vraiment aucune signification au rêve. Plus tard, au cours du XIXe siècle, Sigmund Freud rétablit l'importance des rêves et le besoin de les interpréter. Il révolutionna l'étude des rêves.

Sigmund Freud et les rêves

Sigmund Freud appelait les rêves "la voie royale vers l'inconscient". Cette déclaration restera probablement pour toujours dans les annales de la psychologie.

L'interprétation des rêves est l'une de ses études les plus abouties. Il pensait que chaque rêve était relatif à un désir. Il conserva cette théorie jusqu'au bout, ayant cependant abandonné l'idée que tous les rêves provenaient d'un désir sexuel.

Pour lui, le concept de réalisation d'un souhait n'implique pas nécessairement la recherche du plaisir, parce qu'une personne pourrait tout aussi bien avoir envie d'être punie. Néanmoins, cette idée d'un souhait "secret" masqué par un rêve demeure au centre de la psychanalyse freudienne classique.

Freud a dit : "Les rêves ne sont pas comparables aux sons spontanés produits par un instrument musical "heurté" par une force externe, mais plutôt par la main d'un interprète. Les rêves ne sont pas sans signification, ils ne sont pas absurdes, ils n'impliquent pas qu'une partie de nos idées sommeillent alors que d'autres commencent à se réveiller. Ils sont un phénomène psychologique complètement valide, en particulier la réalisation des souhaits ; ils peuvent être classifiés dans la continuité des états mentaux au réveil ; ils sont construits par une activité intellectuelle très complexe."

C'est seulement lorsqu'il commença à laisser ses patients associer librement des idées qu'il entama vraiment l'exploration de l'abréaction (réaction par laquelle un sujet se libère d'un refoulement) spontanée.

Ce mouvement vers l'étude des rêves est survenu lorsque Freud

commença à permettre à ses patients d'associer librement des idées. Il nota alors que les patients trouvaient souvent un rapport entre la direction de leurs idées et un rêve qu'ils avaient fait dans le passé. Plus il laissait ses patients aller dans leur propre direction, plus ceux-ci avaient tendance à solliciter leurs rêves. En outre, le simple fait de parler de son rêve permettait souvent au sujet de découvrir une nouvelle chaîne d'idées et de souvenirs.

C'est alors qu'il a commencé à noter ses propres rêves et à explorer les associations qu'elles éveillaient. De cette manière, il a été la première personne à explorer consciemment et de manière rigoureuse un rêve dans le détail en découvrant les associations cachées et les émotions liées au rêve.

Les chercheurs dans le domaine des rêves avaient évidemment déjà noté à quel point les rêves sont associés aux préoccupations, mais Freud est allé plus loin en constatant des rapports avec la sexualité, les traumatismes de l'enfance et les subtilités de la psychologie humaine. C'est ainsi qu'il a traité sa propre névrose. Il déclare de cette période : “J'ai vécu un certain genre d'expérience névrotique, avec des états de conscience inintelligible, aux pensées nuageuses et aux doutes voilés, avec ici ou là un rayon de lumière.”

En utilisant les rêves pour faire son auto-analyse, il a découvert que des détails de son enfance dont il ne se souvenait plus pouvaient réapparaître dans ses rêves par associations d'idées.

Il a écrit de cette période : “Quelques secrets tristes de la vie peuvent être retracés à leurs premières racine. L'humble origine de beaucoup de sentiments de fierté et de préséance est mise à nu. J'éprouve maintenant toutes les choses qu'en tant que spectateur j'avais remarquées et analysées chez mes patients, des jours où j'étais soudain déprimé car je n'avais rien compris à mes rêveries, à mes fantasmes ou à mes humeurs.”

Sans cette expérience puissante et personnelle de l'analyse des rêves, il n'aurait pas été aussi passionné et convaincu de la validité de ses théories concernant les rêves et l'inconscient.

Naturellement, comme pour beaucoup de ses théories, il a rapporté les rêves au sexe. Pour lui, le but des rêves est de nous permettre de satisfaire en imagination les besoins instinctifs que la société juge inacceptables tels que les pratiques sexuelles. C'est ce qui explique en partie la raison de l'opposition et la critique qu'il a reçues.

Carl Jung et les rêves

Un autre expert dans le domaine des rêves et de l'interprétation onirique était Carl Jung.

Jung a étudié sous la tutelle de Freud. Leurs analyses distinctes concernant les rêves nous ont donné 2 théories académiques très différentes sur le sujet.

Comme Freud, Jung croyait en l'existence de l'inconscient. Toutefois, il ne voyait pas l'inconscient comme instinctif, animal ou sexuel. Il le considérait plutôt comme spirituel. Les rêves sont un moyen de communiquer et de nous familiariser avec l'inconscient. Les rêves ne sont pas des tentatives de dissimuler nos vrais sentiments de l'esprit d'éveil, mais sont une fenêtre sur notre inconscient. Ils offrent une solution à un problème auquel nous sommes confrontés dans notre vie éveillée.

Il voyait l'ego comme l'incarnation de soi et notre manière de nous représenter par rapport aux autres. Une partie de la théorie de Jung est que l'on peut tout considérer comme des opposés (bien/mal, masculin/féminin, amour/haine). Et par conséquent, l'opposé de l'ego est le "contre-ego" ou ce qu'il appelait l'ombre. L'ombre représente les aspects refoulés de notre personnalité que vous ne voulez pas vous avouer. La notion d'ombre est considérée comme un aspect plus primitif de vous-même, inculte, maladroit.

Il dit : "Les rêves sont la source principale de toutes nos connaissances relatives au symbolisme." Cela veut dire que les messages que nous recevons à travers nos rêves sont symboliques et doivent être interprétés pour découvrir leurs véritables significations.

Il affirme que les symboles délivrés par les rêves ont rarement un seul sens. Et lors de l'analyse des rêves, il suggère de conserver votre première impression reposant davantage sur vos qualités intuitives avant d'appliquer des méthodes plus rationnelles d'interprétation des rêves.

Edgar Cayce et les rêves

Edgar Cayce était sans doute l'un des analystes les plus fascinants sur le sujet. Aujourd'hui, on l'appellerait un psychique. De son vivant, c'était un

homme qui, visiblement, pouvait parler avec les morts, faire des prédictions sur l'avenir et donner un aperçu de domaines où la personne normale ne peut pas aller.

Cayce était capable de rassembler une quantité illimitée de connaissances sur n'importe quel sujet. L'un de ces sujets était les rêves et leur interprétation. Il impressionnait ses contemporains en leur dressant une analyse de leurs rêves et en dévoilant des aspects de leur personnalité et même de leurs vies passées. Pour lui, les rêves étaient une porte vers le monde spirituel.

Edgar Cayce a dit : "Les rêves, les visions, les impressions que nous avons pendant le sommeil sont liés à notre activité psychique. Nous pouvons les considérer comme des avertissements, des conseils, des conditions à remplir. Conditions qui peuvent être vues comme des enseignements ou des vérités présentés sous diverses manières."

Il croyait que nos rêves remplissent plusieurs fonctions. Les rêves somatiques – liés au corps – sont très importants à décoder car ils ont souvent des vertus thérapeutiques. Par exemple, un homme avait des problèmes d'allergies alimentaires pendant des années, mais était incapable de trouver la source de ses maux. Un jour, il rêva d'une tasse de café. Il décida d'arrêter de boire du café et ses problèmes d'allergie disparurent.

Il a aussi observé que des amis ou des membres de la famille décédés apparaissent souvent dans nos rêves. Ces apparitions permettent une communication directe avec les défunts ou nous permettent d'apaiser nos sentiments quant à leur disparition. La personne peut aussi représenter à peine une facette d'eux-mêmes.

Pendant le rêve, nous passons d'un niveau de conscience à un autre et nous traversons plusieurs mondes spirituels. Nous avons également un accès privilégié à notre esprit. Selon Cayce, nous pouvons répondre à toutes les questions si nous analysons nos niveaux de conscience.

Un rêve peut être de nature physique, mentale, ou spirituelle. Les manifestations sont nombreuses : télépathie, clairvoyance, visions prophétiques, voyage en dehors du corps, retour à une vie antérieure, accès au monde des morts, aux guides spirituels, aux anges, à Jésus et même à la voix de Dieu. Les rêves peuvent aussi donner des informations sur l'état de

notre corps.

Il pensait que tous les aspects de notre vie (social, financier, émotionnel, physique, mental ou spirituel) sont affectés par nos rêves. Les rêves peuvent nous instruire, nous décevoir, nous séduire ou nous guider.

Le monde des rêves est à la fois étrange et fascinant ! Il existe plusieurs types de rêves. Étudions-les plus en détail dans le chapitre suivant.

Chapitre 2

QUELS GENRES DE RÊVES FAISONS NOUS ?

Rêves diurnes ou rêves éveillés

Des études démontrent que nous avons tous tendance à faire des rêves diurnes ou rêves éveillés, de 70 à 120 minutes pas jour. Le rêve diurne ou comme l'avait nommé Freud "tagtraum" qui signifie littéralement "rêve de jour", se situe entre l'état d'éveil et celui de sommeil. Il survient pendant la journée, lorsque notre esprit commence à s'égarer. Nous laissons alors place à l'imagination et nous nous perdons dans des scénarios fictifs ou des fantaisies.

Rêves lucides

Les rêves lucides surviennent lorsque vous réalisez que vous dormez. "Ah mais ce n'est qu'un rêve !". La plupart des rêveurs se réveillent lorsqu'ils se rendent compte qu'ils sont en train de rêver. D'autres ont cultivé l'habilité de rester lucide pendant un rêve. Ils deviennent un participant actif au cours du rêve et peuvent prendre des décisions ainsi qu'influencer la conclusion du rêve.

Cauchemars

Un cauchemar est un rêve qui nous trouble et qui nous met dans un état d'anxiété et de peur lors du réveil. Les cauchemars peuvent être les résultats de traumatismes de la vie réelle. Ce type de cauchemar est classé dans une catégorie spéciale, le Cauchemar de Stress Post-traumatique.

Les cauchemars peuvent également apparaître lorsque nous refusons d'accepter une situation réelle. Des études montrent que les personnes qui font souvent des cauchemars sont issues d'une famille avec des antécédents

de déséquilibres mentaux, de drogue, de suicide ou de vie sociale difficile.

Les cauchemars signalent une peur qui doit être reconnue et confrontée. C'est un message d'alerte envoyé par notre inconscient pour nous dire : "Attention !". J'analyserai plus en détail les cauchemars et la manière de les surmonter.

Il sert à évacuer nos angoisses, comme une soupape de sécurité qui laisse partir la surpression d'émotions. Lorsque nous faisons un cauchemar, il ne faut pas essayer de le refouler mais plutôt se demander pourquoi on a cauchemardé. C'est le début d'une thérapie personnelle et individuelle.

Rêves récurrents

Un rêve récurrent est un rêve qui revient sans cesse avec des scénarios différents mais avec le même thème.

Les rêves récurrents se répètent avec peu de variations dans le scénario. Ces rêves peuvent être positifs, mais la plupart du temps ce sont des cauchemars. Nous pouvons faire le même rêve plusieurs fois si nous n'avons pas réglé l'un des problèmes d'un rêve précédent. Une fois que son sens a été intégré par la conscience, le rêve récurrent disparaît.

Voici, en d'ores et déjà quelques conseils pour gérer vos rêves récurrents :

1. Pour comprendre vos rêves récurrents, vous devez vous mettre dans l'état d'esprit d'accepter un certain changement dans votre vie, et être prêt à une transformation.

2. Vous avez besoin de vous regarder de l'intérieur et vous confronter à ce que vous allez découvrir, quelle que soit la difficulté.

3. Regardez votre rêve de manière objective. Essayez de faire abstraction des éléments émotifs et réactifs du rêve, et concentrez vous plutôt sur ses symboles. Souvent la signification des rêves est masquée par l'apparition d'éléments qui sont perturbants et vous en éloigne de son sens. C'est un mécanisme de défense naturel mis en place par votre inconscient.

4. A chaque fois que faîtes un rêve récurrent, écrivez le sur une feuille avec le maximum de détails. Cherchez et comparez vos différents rêves et notes les

différences ou les changements. Ces changements sont les plus importants à analyser car ils indiquent que vous vous rapprocher de la compréhension de la récurrence du rêve.

5. Faîtes attention à ce qu'il se passe dans votre vie quand vous faîtes ces rêves récurrents. Il se pourrait que vous constatiez un modèle qui se répète.

6. Soyez patient. Ne vous découragez pas même si vous continuez à faire ces rêves alors que vous pensiez en avoir compris le sens.

7. Apprenez à accepter la vérité, en toute conscience sans faux fuyant. Une fois que vous avez découvert ce que vos rêves récurrents essaient de vous dire, ils vont petit à petit changer, pour disparaître complètement.

Rêves soignants

Les rêves soignants sont des messages relatifs à la santé du rêveur. De nombreux experts pensent que les rêves aident à analyser les problèmes de santé. Notre corps est capable de communiquer à travers nos rêves afin de nous signaler un problème. De tels rêves peuvent nous indiquer d'aller chez le dentiste ou le médecin par exemple.

Rêves prophétiques

Les rêves prophétiques, ou encore rêves pré-cognitifs, sont des rêves qui prédisent l'avenir. Une théorie pour expliquer ce phénomène est le fait que notre esprit est capable d'assembler des éléments du présent pour analyser ou supposer une situation future.

Rêves signalétiques

De tels rêves nous envoient un signal afin de nous aider dans la résolution d'un problème donné.

Rêves épiques

Les rêves épiques ou Grands Rêves sont si grandioses et si vivants qu'ils peuvent rester dans votre esprit pendant des années, comme si vous les aviez rêvés la veille. Ces rêves sont souvent très beaux et contiennent beaucoup de symboles. Lorsque vous vous réveillez, vous avez l'impression d'avoir découvert quelque chose d'extraordinaire sur vous-même ou sur le monde. On le ressent comme une expérience qui change la vie.

Rêves érotiques

Quand on rêve, on transgresse toutes les lois et les interdits. On se moque du « politiquement correct ».

Pourquoi alors se gêner et se priver?

Dans le rêve érotique, on peut tromper son ou sa partenaire. On en crée un autre qu'on connait ou connait pas. On couche avec la voisine ou la femme de son meilleur ami !! Qu'importe, il ne faut surtout pas culpabiliser par rapport aux personnes qui sont dans vos rêves.

« Le rêve érotique signifie que notre libido est en bon état de marche et notre imaginaire libéré, mais cela ne veut pas dire que l'on a envie de ce dont on rêve ». Le voisin ou la voisine, a sans doute par un détail, éveillé votre sensualité, sans pour autant avoir une envie incontrôlée de passer à l'action ! On évitera donc de réaliser ses rêves en croyant y voir un signe ou un message subliminal!

Chapitre 3

QUEL EST LE MESSAGE ENVOYÉ PAR LE RÊVE ?

Le cerveau reçoit des stimuli de plusieurs sources différentes toute la journée. Il y a beaucoup trop de stimuli à analyser. Le cerveau se fixe donc des priorités et met en évidence les stimuli qui nécessitent une attention immédiate (le bébé qui pleure, la voiture dont on perd le contrôle, une requête de votre patron) afin que vous puissiez agir en conséquence.

Les stimuli dont vous n'êtes pas conscient sont néanmoins stockés dans votre cerveau mais au niveau du subconscient (la fuite du lavabo, une remarque d'un collègue à la machine à café alors que vous étiez au téléphone).

De plus, vous ressentez des émotions toute la journée. Certaines émotions amènent à une action de votre part (vous dites merci et vous souriez lorsque que vous recevez un compliment). D'autres sont refoulées (vous ne frappez pas votre patron quand il vous annonce que votre rapport n'est plus nécessaire).

En plus de ces émotions et stimuli, le cerveau doit constamment analyser des éléments et doit maintenir votre corps en fonction. Il se souvient des noms et des visages, il vous permet de marcher tout en mâchant du chewing-gum et il opère beaucoup d'autres fonctions qui vous semblent naturelles.

Vous devez avouer que c'est beaucoup. La nuit, lorsque votre corps doit se reposer, le cerveau continue à fonctionner. Quand vous ne le sollicitez plus pour réfléchir ou faire les courses, le cerveau se concentre sur les stimuli subconscients et les émotions (tout en maintenant la température de votre corps et votre rythme respiratoire).

C'est pour cette raison que nous rêvons. Seulement vous n'êtes pas éveillé pour recevoir ces signaux – vous ne pouvez ni voir, ni entendre, ni toucher pendant que vous dormez. Le cerveau doit donc recourir à d'autres

techniques pour accéder à votre état de conscience.

Le cerveau utilise tout ce qu'il peut afin de vous faire parvenir les messages. Le rêve est donc un des moyens utilisés par votre cerveau pour vous faire parvenir des messages profonds, des émotions refoulées depuis des années afin que vous puissiez agir. Ce sont des images élaborées à partir de nos expériences personnelles, de nos désirs, de nos peurs, de nos fantasmes, de nos croyances, de nos difficultés.

C'est donc un système très fort. Mais si vous ne vous souvenez pas de vos rêves et que vous n'agissez pas, vous perdez des opportunités d'apprendre des choses sur vous-même et de vivre votre vie au maximum. Le rêve est donc un outil pour faire le pont entre notre inconscient et notre conscient.

Le rêve est un véhicule qui nous transporte vers des lieux inconnus et nous permet de rencontrer des personnages, de vivre des évènements avec nos émotions, comme dans la vie diurne. Apprendre à décoder ses rêves, c'est faire un état des lieux le plus authentique et le plus proche de notre réalité psychologique.

Chapitre 4

QUE FAIRE DE NOS RÊVES ?

Votre esprit rêveur a accès à des informations qui ne sont pas disponibles lorsque vous êtes éveillé. Vos rêves peuvent ainsi dévoiler vos secrets cachés et vos émotions subconscientes.

Grâce à l'Onirologie (science du décodage du rêve), les portes de la connaissance de vous-même vont s'ouvrir et vont vous mener ur le chemin de l'accès à vos ressources. Vous prendrez consciences de vos blocages inconscients, de vos schémas de pensées limitants afin de mettre en lumière vos faiblesses et vos atouts.

Vous pourrez ainsi prendre les décisions ou faire les compromis qui respecteront votre équilibre.

A travers nos rêves, nous pouvons rencontrer les désirs cachés par nos peurs: La peur de la souffrance, celle de la mort, la peur de la maladie ou celle du regard des autre, la peur de l'inconnu .... Ces peurs bloquent la réalisation de notre épanouissement.

La lecture ou le décodage de votre rêve, vous permettra de déterminer les obstacles et les points d'appui qui jalonnent votre vie et de jeter ensuite les bases d'un changement bien souvent salutaire.

En vous souvenant de vos rêves, vous aurez une connaissance bien plus grande de vous-même. Les rêves représentent la manière dont vous vous considérez. Ils peuvent être une source d'inspiration, de sagesse et de joie.

Vous n'avez pas à interpréter vos rêves afin de résoudre vos problèmes. Mais, tout comme on dit que "La mort guérit l'envie de fumer", vous comprendrez que le fait d'écouter vos rêves peut vous aider à résoudre des problèmes avant qu'il ne soit trop tard.

Les rêves sont toujours "vrais" – c'est juste que nous ne sommes pas toujours capables de les comprendre. Parfois, les rêves donnent un signal de danger, mais si vous prêtez attention, le danger peut ne jamais se produire. Et la plupart du temps, un rêve sera métaphorique et non pas littéral.

Par exemple, une femme peut rêver que son mari la trompe, mais ce

serait une erreur d'en conclure que c'est réellement le cas. Le rêve ne fait que fournir des preuves imagées qu'elle se sent trahie pas son mari. Une fois ce sentiment compris, elle peut commencer à étudier les raisons derrière ce sentiment et les solutions à envisager.

Tous les rêves nous indiquent des choses importantes : “Réveille-toi !”, comme si on nous révélait qu'il fallait se réveiller une fois le rêve terminé. Cela peut aussi vouloir dire se réveiller face à la réalité des situations qui sont exposées dans le rêve.

Évidemment, il y a à la fois un côté positif et négatif lié au fait de se rappeler de ses rêves et de les interpréter.

L'aspect négatif est que vous allez devoir faire face à des aspects de votre personnalité que vous ignoriez ou que vous refouliez. Vous allez peut-être découvrir que vous n'êtes pas la personne gentille que vous exposez à votre entourage. Vous découvrirez peut-être que votre enfance n'était pas aussi heureuse que vous le pensiez. Vous allez peut-être revivre certains moments difficiles de votre vie. Tout cela peut faire peur.

L'aspect positif est que vous vous métamorphosez et que vous devenez vous-même. Vous devenez le “moi” que vous deviez être. Et vous découvrirez que cela peut vous rendre heureux.

Apprendre à analyser vos rêves peut vous aider à affirmer votre personnalité ou votre créativité. En vous rappelant vos rêves, vous confrontez vos émotions et vous pouvez affronter les éléments les plus stressants de votre vie.

Mais c'est plus facile à dire qu'à réaliser. 5 minutes après le rêve, on en oublie déjà la moitié du contenu. Après 10 minutes, c'est 90 % du rêve qui disparaît de notre mémoire. Les personnes qui se réveillent immédiatement après leur rêve auront plus de facilité à s'en souvenir que ceux qui auront dormi toute la nuit.

De toute évidence, le fait de vous rappeler de vos rêves est essentiel pour pouvoir les interpréter. Alors, comment faire pour vous en souvenir ?

Chapitre 5

COMMENT SE SOUVENIR DE NOS RÊVES

Il y a ceux qui se souviennent de leurs rêves à leur réveil, et ont ainsi la capacité de ramener à leur conscience le contenu de leur rêve avec ses émotions, ses sensations, ses détails…. Et il y a ceux qui n'ont aucune mémoire onirique : Il s'agit généralement de personnes possédant un esprit très rationnel et cartésien et qui ont une capacité de refoulement très importante.

Si vous cherchez à interpréter vos rêves, vous pouvez suivre le conseil de nombreuses personnes qui trouvent utile de tenir un carnet de notes – un journal de rêves, si vous voulez – à côté de leur lit avec un crayon ou un stylo. Commencez donc par prendre une feuille et un stylo et posez les à côté de votre lit. Dès que vous vous sentez prêt, commencez votre journal.

Les grands Rêveurs, les Maîtres rêveurs comme on les appelle, notent sur leur petit carnet tous leurs rêves dès leur réveil et dénouent ainsi de véritables blocages psys ! Certains se couchent même avec la ferme intention de trouver la solution à un problème bien particulier - ce qu'ont fait Descartes et Newton bien avant eux ! La mise en condition d'un tel projet n'est pas évidente au début, mais avec un peu d'entrainement et de persévérance, on y arrive sans trop de difficultés …….. et ça marche !

Il faut apprendre à rêver comme apprendre à manger ou à vivre, au lieu de courir après le sens à tout prix. Pour que le rêve ait un sens et pour qu'on s'en souvienne, il faut se mettre en condition bien avant de se mettre au lit : pas de films marquants ni de surcharge intellectuelle par exemple. De la détente ! « Rêver qu'on est poursuivi après un film d'action, ça n'a pas de sens particulier !

Écrivez le contenu de votre rêve dès que vous l'aurez eu. Notez tout ce dont vous vous souvenez, même si les éléments ne sont pas toujours sensés, c'est parfois les éléments les plus importants. Chaque détail, même la chose la plus insignifiante de votre rêve, doit être noté. Prêtez une attention particulière aux personnages, animaux, objets, émotions et même les couleurs ou chiffres qui apparaissent dans vos rêves.

Demandez-vous “à quoi cela me fait-il penser ?”. Écrivez la première chose qui vous vient à l’esprit. Ce sera certainement une vraie situation dans votre vie décrite sous forme symbolique.

Quelles sont les émotions que vous ressentez face à cette situation ? Si les émotions du rêve sont similaires à celles de la vie réelle, vous êtes sur la bonne voie. Souvent, quand votre rêve est divisé en plusieurs parties, cela veut dire que votre inconscient vous délivre plusieurs messages simultanément.

Gardez à l’esprit que nous faisons entre 4 et 7 rêves par nuit. Si vous vous réveillez à la suite d’un rêve, notez ce dont vous vous souvenez. Surtout ne vous recouchez pas ! Si vous ne l’écrivez pas, vous ne vous en souviendrez plus le matin au réveil ! Au moins, notez les quelques idées de base, vous pourrez ensuite remplir les détails le lendemain matin.

Avant de vous coucher, répétez plusieurs fois, mentalement, cette phrase : “Je vais me souvenir de mes rêves.” Votre inconscient agira dans ce sens et vous aidera à mémoriser. Vous pouvez même demander des conseils au cours de ces rêves si vous le désirez.

Faites confiance à votre intuition. Si quelque chose vous semble important, c’est probablement vrai. Essayez de ne pas faire intervenir votre coté rationnel.

Voici maintenant quelques trucs très pratiques pour mieux se souvenir de ses rêves.

Le truc du sorcier Yaqui

Vous avez peut-être lu la série de livres que l’anthropologue américain Carlos Castaneda a rédigée sur le sorcier Yaqui Don Juan. Nous n’entrerons pas dans le débat sur la question de la véracité de ses ouvrages, mais il est certain qu’il a suggéré beaucoup de techniques qui demeurent fort valables.

L’une d’entre elles, qui est donnée dans *Voyage à Ixtlan*, concerne plus particulièrement le contrôle des rêves par la “stabilisation” des images oniriques. Il y a longtemps, je l’ai utilisée avec succès et l’un de mes amis me rapportait encore récemment qu’il se souvient toujours très bien de ses rêves depuis qu’il l’a essayée.

Avant de vous coucher, il s'agit tout simplement de vous conditionner mentalement pour vous rappeler de prendre conscience de vos mains durant vos rêves.

Pour cela, le mieux est de commencer durant la journée. Essayez de penser souvent à vos mains au cours de vos activités quotidiennes. Vous aurez ainsi plus de chances de développer le réflexe d'être conscient de vos mains quand vous rêverez.

En ayant ainsi un point de repère fixe dans vos rêves, vous serez plus à même d'arrêter le flot incessant des images oniriques pour en prendre conscience et mieux vous en souvenir, voire même pour arriver à les contrôler.

La technique de la visualisation d'un objet précis

Cette technique va un peu dans le même sens que la précédente. Durant la journée, prenez quelques minutes pour visualiser un sujet simple, précis et positif.

Vous pourriez par exemple décider de voir :

– une rose (pour évoquer l'amour et la spiritualité)

– un stylo (pour vous suggérer l'idée de vous souvenir de vos rêves pour les noter)

– un billet de banque ou un bijou si vous souhaitez avoir quelque inspiration pour régler vos problèmes financiers

– la photo d'une personne que vous aimez ou admirez. Choisissez toujours un objet ou une personne ayant un fort impact sur votre psyché et qui vous permettra d'obtenir une réponse à une question qui vous préoccupe profondément.

Avant de vous coucher, prenez quelques minutes pour vous concentrer sur l'objet. Éclairez-le même avec une forte lumière pour qu'il frappe votre imagination.

Ensuite, couchez-vous et efforcez-vous de revisualiser l'objet avec un maximum de précisions.

Il serait bien surprenant qu'avec un minimum de persistance vous ne rêviez pas finalement de l'objet ou de la personne. Mais n'oubliez pas de travailler pendant au moins une semaine avec le même sujet.

En plus de vous aider à rester conscient durant vos rêves, cette technique est une première étape fort utile pour parvenir à influencer le déroulement de vos rêves.

La technique du MILD (Mnemonic Induction of Lucid Dreams ou Induction mnémonique des rêves lucides)

Stephen LaBerge, chercheur à l'Université Stanford aux États-Unis, est considéré comme l'un des grands spécialistes du rêve lucide. Dans son remarquable ouvrage Lucid Dream, il rapporte la technique du MILD testée au Sleep Research Center de l'Université Stanford.

Cette technique est destinée aux rêveurs "débutants" mais peut aussi être fort utile aux maîtres-rêveurs.

En voici les 4 étapes telles qu'énoncées par Stephen LaBerge :

1. Lorsque vous vous réveillez spontanément à la suite d'un rêve, efforcez-vous d'abord de bien le mémoriser. N'ouvrez pas les yeux.

2. Rendormez-vous en vous disant : "Quand je rêverai de nouveau, je veux être conscient que je suis en train de rêver."

3. Revisualisez alors le rêve que vous venez de faire. Imaginez-vous que vous êtes vraiment en train de faire ce rêve et que vous dormez profondément. En même temps, efforcez-vous de rester conscient que vous êtes en train de rêver.

4. Recommencez les étapes 2 et 3 jusqu'à ce que votre intention soit clairement fixée ou que vous tombiez endormi pour de bon.

En plus de favoriser l'apparition de rêves lucides ou semi-lucides, cette technique permet aussi de positiver le contenu négatif d'un rêve non lucide.

Voici d'ailleurs un bon exemple de transformation positive tirée de mon propre journal de rêves.

"Je suis dans une grande salle. Il y a un homme de race noire très

grand et très mince. Il pourrait évoquer le “Baron Samedi”, qui est le dieu des morts dans le vaudou.

Sans doute prend-t-il trop de place car une femme tout aussi grande et mince que lui vient lui faire des reproches et lui dit : “Et en plus tu pues”. L’autre lui répond “C’est toi qui pues”, d’un ton qui n’admet pas de réplique et cloue le bec à la fille.

Un autre gars se lève et veut comme défendre la fille. Use-t-il d’une machette ? Toujours est-il que le grand noir se retrouve étendu par terre.

Quelqu’un répand sur lui des espèces de brindilles. D’abord au niveau du nez. Puis sur tout le corps. L’idée c’est d’étouffer le noir. Quelqu’un fait comme le mouvement de remuer le tas et le relève un peu. Un liquide répugnant en sort. Je crois que c’est une sorte de pourriture liquide. Cela pourrait évoquer un tas de compost que j’ai regardé durant la journée.

Je veux m’échapper de là. Mais une voix dit : “On ne s’échappe pas de la maison des morts.” On dirait qu’il y a un champ énergétique qui entoure l’endroit et empêche effectivement de s’en aller.

Je me réveille à moitié, puis je me rendors. Mais cette fois-ci je suis conscient que je rêve.

Je vois maintenant un espace entouré d’un champ électromagnétique du même ordre. Sans doute s’agit-il d’une prison. Je rentre dans un bâtiment où il y a un appareil qui permet de brancher ou débrancher ce champ électromagnétique. Je débranche le champ magnétique.

Je sors et je dis à d’autres gens qu’on peut s’en aller. Personne ne me croit et je passe la barrière électromagnétique sans difficulté.

Les autres croient que je ne suis qu’une hallucination qui circule dans le champ magnétique ou que j’ai disparu à l’intérieur du champ magnétique.

Je vois alors clairement une magnifique plante fleurie à l’aspect tout à fait inhabituel. Puis je me réveille.”

Notez que cette technique se pratique de préférence le matin. D’une part, c’est l’heure où les rêves – ordinaires ou lucides – sont les plus fréquents. D’autre part, comme vous avez déjà une bonne nuit de sommeil derrière vous, vous aurez moins tendance à sombrer dans l’inconscience totale.

Pour être certain(e) d'avoir suffisamment de temps pour pratiquer cette technique, vous pourriez faire sonner le réveil environ une demi-heure avant votre heure de lever habituel. Après avoir fait l'effort de bien mémoriser votre rêve, réglez votre réveille-matin pour qu'il sonne au moment souhaité.

Avec la méthode du réveille-matin, vous avez aussi beaucoup de chance de vous réveiller en pleine phase REM ou MOR (Rapide Eye Movements ou Mouvements Oculaires Rapides). Dans ce cas, il est à peu près certain que vous vous souviendrez d'au moins un rêve.

Le développement du pouvoir d'attention

Stephen LaBerge mentionne aussi une autre technique qui mérite toute votre attention et qui est véritablement une manière de "muscler" votre pouvoir d'attention en cours de rêve.

En principe, cette technique s'utilise plutôt durant la phase d'endormissement.

Elle permet d'abord de conserver une certaine lucidité lorsque émergent les images chaotiques qui caractérisent la première phase du sommeil. De plus, elle vous conditionne à devenir lucide durant des phases ultérieures.

Vous pouvez aussi vous servir de cet excellent truc en pleine nuit ou au petit matin si vous vous réveillez pour quelque raison que ce soit.

La sieste de l'après-midi est également un autre bon moment pour la mettre en pratique. En fait, comme j'ai pu le constater, il est peut-être souhaitable de commencer à la pratiquer durant une sieste. Étant donné que l'on est alors moins fatigué que le soir, il est plus facile de maintenir le minimum d'éveil nécessaire pour mener à bien l'expérience.

Mais venons-en à cette technique. Elle consiste tout simplement à répéter lentement "Je suis en train de rêver" tout en comptant à chaque répétition. Autrement dit, cela donne : "1... je suis en train de rêver, 2... je suis en train de rêver, 3... je suis en train de rêver, etc."

Répétez lentement sans forcer. N'essayez pas de bloquer le processus

onirique. Si vous vous laissez happer par une pensée ou une image, revenez à votre compte.

Comme vous pourrez le constater, il n'est pas toujours facile de garder une suite dans les idées. Même en étant réveillé, cela présente pas mal de difficultés car le mental est comme un enfant qui ne tient pas en place.

Une bonne façon de vous exercer en plein jour à développer votre pouvoir d'attention serait de pratiquer la technique du comptage mais en répétant plutôt la phrase "Je suis en train de penser". Vous serez ainsi à même d'observer à quel point la pensée est bien souvent une forme de rêverie qui n'a rien à voir avec l'activité en cours.

Essayez tout de suite cette technique pour voir jusqu'à quel chiffre vous êtes capable de vous rendre sans vous tromper et laissez votre esprit vagabonder. Cela vous donnera une petite idée de l'effort mental nécessaire pour rester vigilant durant la nuit lorsque vous êtes écrasé de fatigue.

Entraînez-vous d'abord en restant immobile. Puis, essayez d'en faire autant durant des activités exigeant un minimum de vigilance. Par exemple, en faisant la vaisselle.

Pratiquez ensuite cette technique en accomplissant des tâches nécessitant un maximum d'attention : conduire la voiture, etc.

Je vous ai donné des trucs et des principes généraux pour provoquer de nouveaux types de rêve. N'hésitez pas à les adapter à votre façon de dormir et de rêver, ainsi qu'à vos besoins propres.

Faites toutes les expériences qui vous passent par la tête. Il y a encore beaucoup de choses à expérimenter avec les nouvelles technologies également. Pourquoi ne pas utiliser par exemple ces logiciels de suggestions subliminales (SUBLISOFT) qui modifient vos ondes cérébrales et provoquent des changements étonnants.

Il est également possible de mener diverses expériences avec votre partenaire. Vous pourriez convenir qu'il ou elle vous suggérera certaines phrases précises tandis que vous dormez. Voyez comment cela influence vos rêves ou induit un état de lucidité.

Pourquoi ne pas transformer de temps à autre votre chambre à coucher en “laboratoire du sommeil” et joindre l'utile à l'agréable ?

Chapitre 6

MODE D'EMPLOI DÉCODAGE DES RÊVES

L'interprétation de vos rêves peut être très amusante. Comme je l'ai dit, elle peut également vous donner la perspicacité requise pour comprendre vos rêves. Les rêves sont comme des messages codés de votre esprit dénué de connaissance. Quand vous les décodez, vous accédez à la richesse de la sagesse intuitive.

Rappelez-vous que vous seul pouvez interpréter vos rêves. Beaucoup de gens ont écrit des "dictionnaires des rêves" qui décrivent ce que chaque partie du rêve symbolise. En fait, le même rêve peut avoir des significations infinies, selon la personne qui l'a rêvé. Le point important est plutôt : qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

Même s'il existe des codifications établies dans la symbolique des rêves, y trouver un sens reste une démarche personnelle. Les symboles ne doivent pas être pris au pied de la lettre.

L'interprétation des rêves n'est pas un domaine où l'on peut développer une expertise immédiate. Cela demande du temps et de la pratique. D'abord, rappelez-vous les choses suivantes :

Les rêves sont la réponse de votre inconscient à l'activité de la journée et proposent souvent une solution à un dilemme. Cherchez donc à relier le rêve à vos activités quotidiennes, parce que les rêves peuvent être rétrospectifs.

Observez tout particulièrement les rêves récurrents. Ceux-ci illustrent souvent le progrès ou l'échec.

Soyez pratique dans vos interprétations. D'abord, cherchez toujours une leçon. Qu'avez-vous refusé d'accepter ?

Les rêves sont là pour nous guider et nous aider, et non pas pour nous divertir. Ils dirigent notre attention vers les erreurs d'omission et nous encouragent à faire des efforts. Ils nous donnent également l'occasion de

comprendre les autres et de les aider à porter leurs fardeaux.

Recherchez les expériences de vies passées dans vos rêves. Ces manifestations se font non seulement en couleurs, mais dans les costumes et l'environnement de l'époque. Ils viennent pour vous avertir de ne pas répéter les erreurs du passé ; pour expliquer votre rapport à votre entourage et à votre environnement ; pour réduire vos confusions ; pour vous permettre de mieux comprendre la vie.

Les rêves qui ne changent pas au cours des années indiquent la résistance du rêveur au changement.

La difficulté que la plupart des personnes ont avec l'interprétation de leurs rêves est qu'ils ne sont pas assez objectifs. Leur connaissance des personnes et des endroits dans leurs rêves trouble leur signification. Les experts utilisent la formule "je suis et j'ai besoin", conçue pour surmonter cette difficulté. Voici comment cela fonctionne :

Une fois que vous avez écrit votre rêve sur papier, prenez 2 stylos de couleur différente. Avec une couleur, soulignez chaque mot ou expression négatif dans le rêve qui indique la limitation, l'irrévérence, la retenue, l'action d'éviter ou les dommages.

En utilisant l'autre couleur, soulignez chaque mot ou expression positive. Vous faites maintenant 2 listes. Énumérez les mots négatifs et les expressions négatives sous une colonne intitulée "JE SUIS". Énumérez les mots positifs et les expressions positives sous une colonne intitulée "J'AI BESOIN". Vous êtes presque prêt à interpréter votre rêve.

Déterminez les thèmes du rêve. L'endroit où le rêve a lieu est l'une des meilleures méthodes pour le faire. Quand vous avez déterminé le sujet, prenez chacune des phrases classées sous JE SUIS et mettez-les dans la phrase suivante :

Quand il s'agit de mon (sujet), JE SUIS (expression ou mot-clé)

Changez légèrement l'expression ou le mot-clé pour que la phrase puisse être compréhensible. Si vous ne pouvez pas déterminer les thèmes, utilisez des mots-clés généralistes. Cet exercice vous indique comment vous vous sentez ou réagissez par rapport aux thèmes du rêve. Une fois fait, lisez la colonne "J'AI BESOIN" pour apprendre ce que vous devez faire pour corriger le problème.

Quand il s'agit de mon (sujet), J'AI BESOIN (expression ou mot-clé)

Prenons un exemple. En utilisant la phrase "La femme morte était étendue sur le pavé dur et froid", les mots-clés négatifs sont : mort, froid et dur. Les femmes, dans les rêves, peuvent représenter des émotions donc dans ce cas la phrase sera construite de la manière suivante :

Quand il s'agit de mes émotions, je suis mort.

Quand il s'agit de mes émotions, je suis froid.

Quand il s'agit de mes émotions, je suis dur.

La signification est évidente. En analysant une seule phrase d'un rêve, nous en savons déjà beaucoup sur le rêveur. En utilisant cette technique vous avez maintenant toute l'information nécessaire pour commencer à interpréter vos rêves. Cependant il faut beaucoup de pratique pour mettre en œuvre ce que vous avez appris. Soyez patient.

Toutes les interprétations de rêves ne seront pas aussi précises, mais c'est une manière de rester objectif quand vous analysez ce que veulent dire vos rêves et comment mieux utiliser les messages véhiculés.

Gardez à l'esprit que la plupart des rêves ne sont pas pré-cognitifs, et une fois qu'on apprend les différences subtiles entre un rêve pré-cognitif et un rêve régulier, ils sont faciles à discerner.

La première chose à considérer sont les signes conventionnels universels typiques des images oniriques. Par exemple, la mort symbolise la fin de quelque chose et la préparation pour le changement. La plupart des personnes sont pourtant résistants à toute forme de changement et voient n'importe quel changement futur comme quelque chose de sinistre et d'effrayant. Les rêves qui traitent de la mort amènent bien souvent au changement.

Les symboles et ce qu'ils représentent sont les éléments les plus fascinants de l'interprétation onirique. Il y a littéralement des centaines de symboles. Je n'ai pas le temps de tous les traiter, mais je vais aborder certains des thèmes les plus communs aux rêves ainsi que les symboles de ces rêves et ce qu'ils signifient.

Chapitre 7

DÉCODAGE DES IMAGES ONIRIQUES

Une chose très importante à garder à l'esprit est qu'il faut toujours interpréter les symboles dans le contexte du rêve dont ils sont issus, plutôt que d'analyser un rêve morceau par morceau. Il y a des milliers de symboles, et ils dépendent essentiellement du contexte dans lequel ils sont placés.

Considérez la chose de la manière suivante : un rêve est comme un puzzle. Bien qu'il y ait plusieurs morceaux qui soient rapidement rassemblés d'une manière évidente, le puzzle n'est pas complet jusqu'à ce que tous les morceaux soient placés ensemble et qu'ils forment une image. Sans cela, vous n'aurez qu'un ensemble disjoint d'images et vous resterez confus.

Gardez cela à l'esprit et ne vous précipitez pas dans l'interprétation. Vous devez avoir interprété la totalité des éléments, sans quoi votre analyse sera probablement et complètement erronée.

Regardons certaines des images oniriques les plus communes et ce qu'elles pourraient signifier.

Perte de dents

C'est probablement l'image onirique la plus répandue. Elle dérange les individus parce qu'elle affecte la vanité et l'aspect personnel – mais seulement dans le rêve ! Un rêve au sujet de la chute des dents signifie que le rêveur a du mal à faire entendre sa voix ou qu'il a un problème d'autorité.

Les dents représentent un outil important de pouvoir et d'agressivité. Rêver de dents arrachées peut incarner la perte de pouvoir ou la crainte d'une impuissance quelconque.

Cela peut se rapporter à une conversation qu'il aurait eue avec une personne – son compagnon, son patron, ou son ami. Mais peut être généralisé pour des personnes timides à toutes les personnes avec qui elles sont en contact.

Le rêveur doit améliorer ses qualités de communication, croire en la valeur de son propre avis. Il doit apprendre comment être moins intimidé par les personnes agressives et devenir plus sûr de lui afin de faire entendre sa voix. Une fois ce travail accompli, ce rêve très courant devrait évoluer et montrer des signes d'amélioration, ou mieux, disparaître totalement.

Une autre théorie est que les rêves au sujet de vos dents reflètent votre inquiétude à propos de votre aspect et comment les autres vous perçoivent. Malheureusement, nous vivons dans un monde où les apparences comptent et vos dents jouent un rôle important dans cette image que vous délivrez aux autres. Les dents interviennent dans le jeu de la séduction, par exemple par un sourire éblouissant ou brillant.

Ces rêves peuvent provenir d'une crainte de votre impuissance sexuelle ou des conséquences de la vieillesse. Les dents sont un dispositif important de notre attractivité et de notre présentation aux autres. Tout le monde s'inquiète de la façon dont elles apparaissent aux autres. S'inquiéter de notre aspect est normal et sain. Quant aux envies de mordre quelqu'un, elles manifestent un désir sexuel.

Il y a aussi des interprétations culturelles de ce type de rêve. Une interprétation scripturale pour des mauvaises dents ou des dents qui tombent indique que vous mettez votre foi, confiance et croyance dans vos propres pensées plutôt que dans la parole de Dieu. La Bible indique que Dieu parle une fois, 2 fois dans un rêve ou une vision afin de nous enlever l'orgueil, ouvrir nos oreilles (spirituellement) afin de nous instruire.

Dans la culture grecque, quand vous rêvez de dents lâches, putréfiées ou de dents manquantes, cela indique qu'un membre de la famille ou un ami a un grave problème de santé ou va bientôt mourir.

En Chine, on dit que vous perdrez vos dents si vous mentez.

On dit aussi que rêver d'une chute de dents symbolise l'argent. Cette croyance est basée sur un ancien conte populaire, celui de la dent sous l'oreiller et de la petite souris ou de la fée des dents. Si vous perdez une dent et la glissez sous l'oreiller, une fée ou la souris viendra vous apporter de l'argent.

Voler comme un oiseau

Les rêves de vol représentent généralement la liberté du corps physique, car pendant le sommeil nous utilisons moins notre corps physique que notre corps mental et spirituel. C'est souvent l'une des premières choses que cherchent à faire les gens lorsqu'ils arrivent à prendre conscience du contrôle lors d'un rêve.

Tout le monde semble avoir une inclination à vouloir voler, à moins que l'individu ne soit terrorisé à l'idée de voler, suite à un accident survenu pendant sa vie réelle. Voler = liberté ; un désir de liberté, une "évasion" des contraintes dans votre vie physique (comme des mini-vacances pour l'esprit) ou toutes autres possibilités.

Rattachez l'évènement au reste du rêve, que faisiez-vous dans le rêve en dehors de voler ? Quelle sensation le vol vous a-t-il procuré ? En outre, le type de vol dont je parle ici est le vol d'une personne, sans avion ni autres artifices.

Les rêves de vol font partie d'une catégorie des rêves dans laquelle vous vous rendez compte que vous rêvez, catégorie connue sous le nom de rêve lucide. Beaucoup de rêveurs ont décrit la capacité de voler dans leurs rêves comme une expérience heureuse et libre.

Si vous volez avec facilité et appréciez la scène, cela veut dire que vous vivez une situation facile dans votre vie. Ce type de rêve peut également signifier que vous avez gagné une perspective différente sur les choses. Voler en rêve et avoir la capacité de commander votre vol est représentatif de votre propre sens personnel de puissance.

Avoir des difficultés à rester en vol indique un manque de puissance et de confiance en soi. Vous devez lutter pour rester en l'air. Les choses telles que les lignes électriques, les arbres ou les montagnes peuvent être des obstacles. Ces barrières représentent une difficulté ou une personne particulière qui se tient en travers de votre route dans la vie réelle. Vous devez donc identifier les obstacles dans votre vie.

Si vous éprouvez un sentiment de crainte pendant le vol ou que vous estimez que vous volez trop haut, cela peut vouloir dire que vous avez peur des défis et du succès.

En réalité, nous ne pouvons pas voler. De tels rêves peuvent représenter ce qui est au-delà de nos limitations physiques. Dans votre esprit, vous pouvez faire ce que vous voulez. Une autre manière d'interpréter des rêves de vol est que ces rêves symbolisent votre esprit et votre volonté de faire. Vous vous sentez invincible et personne ne peut vous dicter ce que vous pouvez ou ne pouvez pas faire. Ces rêves vous laissent certainement une grande sensation de liberté.

Être pris dans une tornade

La tornade symbolise généralement l'agitation émotionnelle, comme si vous étiez pris dans un "tourbillon d'émotions", et/ou des changements rapides ou soudains dans votre vie. C'est un signe qu'il y a des choses ou des émotions que vous n'arrivez pas à contrôler. Méditer et vous accorder une pause seraient une bonne idée si vous faites ce genre de rêve.

Nudité

La nudité peut symboliser un grand nombre de choses selon votre situation réelle.

Etre nu : existe en deux versions !
La version cauchemar est la **honte éprouvée**, mais la plupart des gens vivent leur nudité onirique dans le bonheur : c'est le **symptôme de la liberté**, loin du regard social et des impératifs culturels ! Si on ne rêve pas consciemment de vivre au paradis des nudistes, notre inconscient ne s'y trompe pas.

Se retrouver nu comme un ver en société témoigne d'un sentiment d'infériorité, voire de culpabilité. La nudité évoque une adaptation sociale fragile ou déficiente. A contrario, cela peut montrer combien nous sommes débarrassés du superflu.

Être pétrifié à l'idée de marcher nu en public est souvent un symbole de vulnérabilité. Vous pouvez cacher quelque chose et avoir peur que d'autres puissent néanmoins vous voir. Les vêtements sont un moyen de vous cacher derrière une image. Avec des vêtements, vous pouvez cacher votre identité ou être quelqu'un d'autre. Mais sans eux, tout le monde vous voit pour ce que

vous êtes. Vous êtes sans défense.

Le rêve peut vouloir dire que vous essayez d'être quelqu'un que vous n'êtes pas vraiment. Ou que vous craignez d'être ridiculisé ou déshonoré. Si vous êtes face à une nouvelle situation, vous pouvez ressentir des craintes et un manque de confiance.

La nudité peut également signifier être sans garde. Se retrouver nu au travail ou dans une salle de classe signifie que vous ne vous sentez pas préparé pour un projet au bureau ou à l'école. Vous prenez des décisions dans un univers incertain où l'information ne circule pas. Tous les regards sont rivés sur vous, vous craignez d'être totalement exposé à la conscience collective. Vous craignez que les gens découvrent votre véritable identité et qu'ils vous dénoncent comme un faussaire ou un fraudeur.

Souvent, lorsque vous vous rendez compte que vous êtes nu dans votre rêve, personne ne semble s'en rendre compte. Chacun continue à vaquer à ses occupations sans même prêter attention au fait que vous soyez nu. Ceci implique que vos craintes ne sont pas fondées. Personne ne s'en rend compte, à part vous. Vous pouvez magnifier la situation et empirer les choses. D'autre part, de tels rêves peuvent signifier votre désir d'être reconnu.

Si vous faites partie des rares personnes capables de s'exposer nues sans la moindre crainte, ni honte, le rêve signifie que vous êtes à l'aise et que vous vous sentez libre. Vous n'avez rien à cacher et êtes fier de ce que vous êtes. Dans ce cas, le rêve est synonyme d'honnêteté, de franchise et d'une nature insouciante.

Être poursuivi

Le rêve d'une poursuite provient souvent d'une inquiétude ou d'un danger dans votre vie réelle. Nous répondons souvent aux problèmes en fuyant. Courir est une réaction instinctive aux menaces physiques dans notre environnement.

La sensation d'être poursuivi : c'est la marque d'un **traumatisme de violence**, qui peut dater de l'enfance et avoir été réellement vécu, comme d'une image récente vue à la télé ou dans la rue. Ce qu'il faut retenir est **l'oppression, la panique** engendrée et la mort d'un proche peu déclencher

ce type de rêve.

Souvent, dans ces scénarios de rêve, vous êtes poursuivi par une personne malveillante qui veut vous faire du mal ou peut-être vous tuer. Vous fuyez, vous vous cachez ou vous essayez de déjouer votre poursuivant.

Les rêves de poursuite peuvent représenter votre manière de réagir face à vos craintes, à l'effort ou aux diverses situations dans votre vie réelle. Au lieu de confronter la situation, vous courez loin et l'évitez. Demandez-vous qui est celui qui vous poursuit et vous pourrez ainsi faire face au problème plus facilement.

La personne qui vous poursuit dans votre rêve peut également représenter une partie de vous-même. Vos propres sentiments de colère, jalousie, crainte, et probablement d'amour, peuvent assumer l'aspect de la figure menaçante. Vous pouvez projeter ces sentiments sur l'attaquant anonyme. La prochaine fois que vous ferez un rêve de poursuite, arrêtez-vous et faites face à l'assaillant. Demandez-lui pourquoi il vous poursuit ainsi.

Une personne peut être consumée par sa propre colère, jalousie, par son amour, ou par un comportement suicidaire. Par exemple, vous pouvez boire trop ou exhiber une hostilité ouverte envers votre entourage. Vos rêves sont une manière d'attirer l'attention sur ces actions suicidaires.

Une analyse plus directe des rêves de poursuite est la crainte d'être attaqué. De tels rêves sont plus communs parmi les femmes que les hommes, qui peuvent se sentir physiquement vulnérables dans l'environnement urbain. Ces rêves sont inspirés par les craintes de violence et d'agression sexuelle (auxquelles les médias nous surexposent). La violence que les médias dépeignent, amplifie notre peur et notre sentiment de danger.

Chute

La chute est un autre thème tout à fait courant dans le monde des rêves. Comme je l'ai dit plus tôt, contrairement au mythe populaire, vous ne mourrez pas réellement si vous ne vous réveillez pas avant de toucher le sol.

Comme pour la plupart des thèmes communs, tomber est une indication d'insécurité, d'instabilité et d'inquiétude. Vous avez l'impression d'être accablé dans une situation bien précise de votre vie.

Cela peut refléter la manière dont vous vous sentez dans votre rapport aux autres ou dans votre environnement de travail. Vous avez perdu votre équilibre et ne pouvez pas vous raccrocher à un élément familier. Quand vous tombez, vous n'avez aucun moyen d'arrêter la descente. Cette perte de commande peut vous éveiller dans la vie réelle et vous pousser à changer.

Les rêves de chute reflètent également souvent un sentiment d'échec ou d'infériorité dans une certaine circonstance ou situation. Cela peut être la crainte d'échouer dans votre travail ou vos études, de la perte de statut ou de l'échec en amour. Vous vous sentez honteux et manquez d'un sens de fierté. Vous ne pouvez pas poursuivre le statu quo.

Selon la théorie freudienne, les rêves de chute indiquent que vous envisagez de laisser aller vos pulsions sexuelles ou impulsions. Vous manquez peut-être de désir ou de curiosité.

Il est fréquent que les rêves de chute se produisent pendant la première phase du sommeil. Les rêves de cette phase sont souvent accompagnés de spasmes musculaires des bras, des jambes et du corps tout entier. Ces contractions soudaines sont également connues sous le nom de secousses mycloniques.

Parfois, lorsque nous faisons ces rêves de chute, nous sentons que notre corps tout entier est lancé dans une contraction et nous nous réveillons soudainement. Ce phénomène serait en fait un mécanisme de défense naturel qui permet au dormeur de se réveiller subitement et d'être alerté par les menaces possibles de l'environnement.

Selon les interprétations bibliques, les rêves dans lesquels l'individu chute sont négatifs et synonymes d'un manque de respect pour la parole divine.

Examens et Tests

L'épreuve d'un examen ou d'un test indique que vous êtes mis à l'essai ou contrôlé. De tels rêves accentuent votre sentiment d'impatience. Vous pouvez, par exemple, constater que vous ne pouvez répondre à aucune de ces questions ou que l'essai est écrit dans une langue étrangère.

Le temps s'écoule et vous constatez que vous ne pouvez pas compléter

l'examen dans le temps qui vous a été imparti ? Votre crayon casse-t-il continuellement pendant l'examen ? De tels facteurs contribuent à votre échec.

Ces types de rêve, encore une fois, concernent l'estime de soi et le manque de confiance en soi. Vous avez peur de ne pas être à la hauteur, ou en dessous de la moyenne. Vous pouvez également éprouver la crainte de ne pas être accepté, de ne pas être prêt ou de ne pas être assez bon. Vous vous sentez nerveux, vous doutez de vos capacités et avez tendance à vous accabler des pires défauts.

Ces rêves suggèrent également que vous puissiez vous sentir mal préparé pour un défi. Ils portent rarement sur le contenu du test ou de l'examen, mais plutôt sur le processus et comment vous vous sentez pendant l'examen en cours. Généralement, vous vous sentez paniqué et frustré. En parallèle, ces sentiments peuvent vous montrer comment vous vous sentez face à un défi ou à une situation particulière dans votre vie à l'état de veille.

Ce type de rêve vous indique également que les gens qui vous entourent, vous jugent. Vous pouvez ressentir un sentiment de culpabilité en raison de votre négligence en vue d'un examen, d'une réunion, d'un projet au bureau ou d'autres défis. La plupart du temps, les personnes qui font ce genre de rêves sont susceptibles d'échouer à un examen dans leur vie réelle. Elles peuvent aussi avoir peur de laisser les autres pour compte.

Maintenant, nous allons voir plus attentivement quelques symboles spécifiques qui apparaissent dans les rêves et ce qu'ils pourraient signifier.

Chapitre 8

SYMBOLES ONIRIQUES

Animaux

Les **thèmes animaliers** sont rarement sources de doux rêves « parce que l'on a beau adorer son chien, notre cerveau reptilien continue à voir dans l'animal une source de menace. Dans les rêves, le plus souvent, le chien mord, le chat griffe, et les animaux sont encore plus volontiers des insectes, des araignées (les Freudiens y voient la mère possessive, avec leur toile). Ces rêves avec insectes se retrouvent chez les gens qui sont captifs d'une angoisse récurrente, qui ne date pas d'hier, profonde.

Rêver des animaux représente vos propres caractéristiques physiques, vos désirs primitifs et votre nature sexuelle selon les caractéristiques de l'animal en question. Les animaux symbolisent les aspects indomptés et sauvages de votre personnalité. Ainsi, le fait de rêver que vous vous battez avec un animal représente une partie cachée de vous-même que vous essayez de rejeter et de repousser dans votre inconscient. Référez-vous à la spécificité de l'animal dans votre rêve.

Rêver que les animaux peuvent parler représente la connaissance supérieure. Leur message est souvent une certaine forme de sagesse. Une autre hypothèse : un animal parlant dénote votre potentiel de devenir tout ce que vous pouvez être.

Le rêve où vous sauvez la vie d'un animal suggère que vous acceptiez avec succès certaines émotions et caractéristiques représentées par l'animal. Le rêve peut également provenir de sentiments d'insuffisance ou d'accablement.

Voir des animaux de laboratoire en rêve suggère qu'un aspect de vous-même est réprimé. Vous sentez que vous ne pouvez pas exprimer entièrement vos désirs et émotions. Cela indique également que vous devriez faire face à vos craintes, choix et croyances.

Personnes

Toute personne qui vous apparaît en rêve est censée représenter un aspect de vous-même et n'a même rien à voir avec la personne en question. Il s'agit plutôt d'une qualité ou une caractéristique de cette personne sur laquelle le rêve met l'accent, et comment elle s'applique à vous.

Cherchez de quel(s) aspect(s) il s'agit. Ce peut être une qualité que vous admirez et souhaitez imiter et incorporer à votre propre personnalité ou bien une caractéristique plus négative que vous détestez par-dessus tout dans votre vie réelle, mais qui vous dit quelque chose au sujet de vous-même et de vos croyances, jugements et attitudes.

C'est peut-être un appel pour changer votre pensée d'une façon quelconque, afin d'accepter cette spécificité de votre caractère.

L'autre personne dans votre rêve reflète toujours quelque chose de nouveau au sujet de vous-même. Essayez de découvrir de quoi il s'agit et d'aller plus loin. Une fois que vous aurez compris que ces personnages ne représentent pas les autres mais vous-même, vous aurez beaucoup plus de facilités à interpréter vos rêves.

Bébé ou grossesse

Rêver que vous êtes enceinte symbolise un aspect de vous-même ou un certain aspect de votre vie personnelle qui se développe. En général, c'est aussi une chose dont vous ne parlez pas souvent. Cela peut également représenter la naissance d'une nouvelle idée, direction, projet ou but.

Le fait de rêver que vous êtes enceinte et que vous perdez votre bébé suggère qu'un projet dans lequel vous vous étiez beaucoup investi est tombé à l'eau ou se dégrade lentement.

Ce type de rêve peut également représenter vos inquiétudes au sujet de la grossesse. Pendant le premier trimestre, vos rêves se composent habituellement de créatures minuscules, d'animaux, de fleurs, de fruits et d'eau.

Au cours du deuxième trimestre, vos rêves refléteront votre inquiétude au sujet d'être une bonne mère et des soucis concernant les complications

possibles de l'accouchement. Les rêves de donner naissance à un bébé non humain sont également très communs pendant la période de grossesse. Au troisième trimestre, vous tendrez à rêver de votre propre mère.

Quand un homme rêve de mettre une femme enceinte, cela est représentatif de relations sexuelles passées qui reviennent le hanter.

Voir un bébé en rêve symbolise l'innocence, la chaleur et les nouveaux commencements. Les bébés peuvent symboliser quelque chose de pur en vous, vulnérable, et/ou qui n'est pas corrompu. Les bébés peuvent représenter une facette de vous-même qui est vulnérable et impuissante. Si vous rêvez que vous avez oublié l'existence d'un bébé, cela suggère que vous tentez de masquer votre propre vulnérabilité. Vous ne voulez pas montrer aux autres vos points faibles.

Si vous rêvez que vous êtes en train d'accoucher sur le chemin de l'hôpital, cela représente votre dépendance et votre besoin d'être traitée de manière privilégiée. Peut-être essayez-vous de vous défaire de certaines responsabilités.

Si vous êtes enceinte, il peut y avoir une interprétation plus directe qui signifie simplement que vous éprouvez de l'inquiétude d'accoucher à l'hôpital au moment venu.

Un bébé qui pleure symbolise une partie de vous qui nécessite plus d'attention. C'est aussi une représentation de vos buts non atteints.

Rêver d'un bébé affamé représente votre dépendance à l'égard des autres. Vous éprouvez une certaine insuffisance dans votre vie, un besoin d'attention et de satisfactions immédiates.

Rêver d'un bébé extrêmement petit symbolise votre abandon et vos craintes de laisser les autres se rendre compte de votre vulnérabilité et incompétence. Vous pouvez avoir peur de demander de l'aide ou d'être responsable de certains projets.

Le fait de voir un bébé mort dans votre rêve symbolise la fin de quelque chose qui fait partie de vous.

Rêver que vous plongez un bébé dans l'eau et l'en ressortez signifie la régression. Vous régressez à un moment où vous avez eu plus de responsabilités. Une autre interprétation possible : c'est aussi un moyen de se

rappeler du moment où le bébé n'était qu'un fœtus dans un endroit confortable. En fait, certaines femmes accouchent même en piscine parce que l'environnement de l'eau est similaire à celui de l'utérus. L'accouchement est ainsi moins traumatique pour le bébé. Le rêve est ainsi une recherche de votre propre espace de confort.

Sexe

Le sujet du sexe se rapporte à l'accomplissement psychologique de l'acte. Vous devez être plus réceptif et accepter les remarques et désirs de votre conjoint. Ou, de façon plus directe, c'est une manière de vous dire que ça fait trop longtemps que vous n'avez eu de rapport sexuel. Il indique un refoulement des désirs sexuels et de vos besoins physiques et émotionnels.

Rêver d'avoir un rapport sexuel avec quelqu'un d'autre que votre conjoint suggère l'insatisfaction en ce qui concerne le côté physique de votre relation. Mais il peut s'agir simplement d'un fantasme inoffensif. Dans une telle situation, vous pouvez constater que vous ne vivez pas une vie sexuelle assez épanouissante, et tenter de l'améliorer.

Rêver de faire l'amour avec un ex ou quelqu'un qui n'est pas votre conjoint actuel dénote vos réserves quant à l'idée de vous embarquer dans une nouvelle relation ou dans un nouveau projet. Il peut arriver que vous reviviez d'anciennes émotions qui existaient lorsque vous étiez encore avec l'un de vos ex.

Croyez-le ou non, il n'est pas rare pour des futurs époux de vivre en imagination des expériences érotiques avec d'autres partenaires. Ce fait est peut-être dû à l'intensité de votre passion sexuelle avec votre fiancé. Il est également lié aux nouveaux rôles que vous vous apprêtez à endosser et à l'incertitude que cela peut vous apporter.

Rêver de faire l'amour avec une personne du même sexe tout en étant hétérosexuel, ne signifie pas nécessairement un désir d'homosexualité. C'est plutôt l'expression d'une plus grande tolérance. Vous devez être plus en harmonie avec vos côtés masculin et féminin.

Rêver que vous êtes une personne du sexe opposé, est le signe que vous utilisez les qualités du sexe opposé. Comment pouvez-vous incorporer

ces sentiments à votre vie réelle ?

Serpent

Les serpents sont des symboles oniriques complexes et ont des significations à la fois positives et négatives.

Voir un serpent ou être mordu par un serpent dans votre rêve représente la crainte d'un danger ou d'une menace quelconque. Votre rêve peut aussi être une alerte par rapport à un danger éminent dont vous ne vous rendez pas compte. Le serpent peut également être vu comme métaphore phallique et symbolise ainsi la sexualité dangereuse et interdite.

Aussi, le serpent peut se rapporter à une personne autour de vous qui est dure, impitoyable et à qui on ne peut pas faire confiance.

En tant que symbole positif, le serpent représente la transformation, la connaissance et la sagesse. Il indique un auto-renouvellement et des changements positifs.

Les serpents peuvent également représenter l'énergie primale, la tentation et le diable. Ceux-ci pourraient être les pensées et les sentiments que vous essayez de refouler. En réprimant constamment vos sentiments, avec le temps, ils déborderont au point où vous serez contraint de les affronter.

Les larmes :

En rêvant que nous pleurons, nous nous affranchissons d'un chagrin. Ne pas retenir ses larmes, c'est sortir des éléments de notre inconscient : rêver que l'on pleure est donc extrêmement positif.

Feu

Selon le contexte de votre rêve, le fait de voir le feu peut symboliser la destruction, la passion, le désir, l'illumination, la transformation, l'éclaircissement ou la colère. Cela peut suggérer que quelque chose du passé

est révolu et que du nouveau arrive dans votre vie. Vos pensées et vos points de vue changent. En particulier, si le feu est contrôlé ou limité dans un secteur, c'est une métaphore de votre propre feu intérieur et transformation intérieure. Il représente également votre moteur et votre motivation.

Si vous rêvez d'être brûlé par le feu, cela indique un danger dans la vie réelle. Un problème vous brûle de l'intérieur ou de l'extérieur.

Rêver d'une maison qui brûle indique que vous allez faire face à une transformation. Si vous rêvez que votre famille ou des biens de valeur restent dans la maison, cela suggère que vous n'êtes toujours pas prêt pour le changement ou que vous évitez tout changement. Sous un autre angle, la passion et l'amour que vous éprouvez pour votre entourage sont mis en lumière.

Rêver d'éteindre un feu signifie que vous surmonterez les obstacles dans votre vie grâce à beaucoup de travail et d'effort.

Train

Rêver d'un train représente la conformité et le fait de s'aligner à la pensée de tout le monde. Vous ressentez le besoin de faire les choses d'une façon ordonnée et séquentielle. En particulier, si vous voyez un train de marchandises, il symbolise les problèmes que vous portez.

Courir après le train et le rater : on peut aussi rater l'avion, et « bien sûr, c'est le **sentiment de rater le train de la vie**, mais l'important est plutôt de comprendre qui est dans le train, ou qui reste avec nous sur le quai. La clé sera plutôt là que dans l'action de rater le train. **Noter ses rêves, ou les raconter à un proche** permet d'aller loin dans le détail, où se situe souvent le nerf de la guerre », précise Lalie Walker.

Rêver que vous êtes à bord d'un train symbolise votre chemin de vie et suggère que vous vous dirigiez dans la bonne direction. De plus, vous avez tendance à vous inquiéter inutilement pour des choses qui finalement fonctionnent sans problèmes.

Le fait de voir ou de rêver que vous êtes dans une épave de train suggère le chaos. La réalisation de vos objectifs ne se déroule pas comme vous l'aviez prévu. Ou alors vous manquez confiance en vous et vous doutez

de votre capacité à atteindre vos buts.

Rêver que vous êtes l'ingénieur signifie que vous contrôlez complètement une situation précise dans votre vie réelle.

Rêver que vous manquez un train représente des occasions manquées ou que vous avez échappé à la mort.

Conduite

Rêver que vous conduisez un véhicule symbolise le voyage et votre chemin dans la vie. Le rêve met en évidence la manière dont vous dirigez votre vie.

Conduire sans voir la route devant vous indique que vous ne savez pas vers où vous diriger dans la vie et ce que vous voulez vraiment faire. Vous manquez d'objectifs et de buts précis. Si vous conduisez sur une route sinueuse, cela veut dire que vous avez du mal à atteindre vos buts et les changements qui y sont liés.

Si dans votre rêve, c'est quelqu'un d'autre qui conduit, cela représente votre dépendance à l'égard du conducteur. Vous n'êtes pas aux commandes et votre vie est influencée par trop d'éléments externes. Si vous conduisez à la place du passager c'est que vous êtes en train de prendre les commandes dans votre vie. Vous commencez à prendre vos propres décisions.

Rêver que vous conduisez un taxi ou un autobus symbolise le travail servile avec de maigres occasions pour l'avancement.

Le rêve de conduire une voiture en marche arrière suggère que vous éprouviez des difficultés dans vos objectifs. En particulier, si en marche arrière vous tombez dans un bassin d'eau, cela signifie que vous êtes bloqué par des émotions.

Rêver que vous conduisez en état d'ivresse indique que vous n'avez plus le contrôle de votre vie. Une relation ou une personne vous domine.

Le fait de rêver que vous conduisez sur une route de montagne suggère que plus vous vous élevez dans la vie, plus il est difficile de rester au sommet. Vous sentez que votre position avancée est précaire. Il faut travailler dur pour rester au sommet. Vous pouvez également ne pas vous sentir

capable de répondre aux attentes des autres.

Voir une épave dans votre rêve représente des obstacles et des barrières à surmonter pour atteindre vos objectifs. Vous estimez que vous êtes retenu ou que vous ne faites aucun progrès.

La voiture elle-même est censée vous symboliser dans votre vie réelle, dans votre corps physique. Le corps est tout à fait comparable à un véhicule que notre esprit commande pendant un temps, qu'il faut alimenter, que l'on doit réparer au besoin, mais qui finit toujours par s'arrêter.

Faites attention à votre véhicule, il symbolise votre corps physique. Êtes-vous au volant ou est-ce quelqu'un d'autre qui conduit ? Vous voulez être responsable de votre vie, naturellement. Quelle est la couleur et l'état de ce véhicule ? Semblez-vous le conduire dans le bon sens, sur une route sûre, en bon état ou une route rocheuse, ou qui débouche soudain sur une falaise ? Cela serait le signe que vous avez besoin de prendre une nouvelle direction dans votre vie.

Plus le véhicule est grand, plus l'énergie nécessaire à la conduite est importante et plus vous pourrez mettre de l'énergie dans vos leçons quotidiennes, en fonction du contexte de votre rêve. Notez tous les indices quant à la façon dont vous conduisez et faites les ajustements en conséquence.

Ex-compagnons/compagnes, ex-mari/femme

Rêver de vos ex-compagnons ou compagnes ou ex-mari ou femme, suggère des difficultés avec votre compagnon ou compagne actuel.

Le rêve peut être une manière de vous alerter. Ce que vous apprenez au cours du rêve doit être appliqué dans la vie réelle, de sorte à ne pas commettre 2 fois la même erreur. Pour y remédier, accentuez les moments de plaisir que vous avez avec votre compagnon ou compagne actuel.

En particulier, rêver de votre ex-mari ou ex-femme indique que vous vous trouvez dans une situation que vous ne voulez pas. Cela suggère que vous éprouvez des émotions similaires à celles du passé, qui ne sont pas forcément ni uniquement positives, au contraire.

Le fait de rêver de votre ex-compagnon suggère que vous puissiez vous comparer à lui. Le rêve essaie de vous prévenir de ne pas faire les mêmes erreurs que celles qui ont mis un terme à votre relation.

De plus, voir votre ex en rêve signifie également que vous avez refoulé certains sentiments.

Voir un ex-petit ami ou petite amie d'enfance dans votre rêve se réfère à une relation plus libre et moins compliquée. Le rêve sert à vous ramener au temps où les responsabilités de l'âge adulte (ou du mariage) n'empêchaient pas la spontanéité de l'amour. Vous avez besoin de retrouver l'enthousiasme, la liberté et la vitalité de la jeunesse qui manquent dans votre relation actuelle.

Si vous rêvez que votre ex vous donne des conseils au sujet de votre relation actuelle, cela suggère que votre inconscient vous conseille de ne pas répéter les erreurs du passé.

Rêver que votre ex vous fait un massage suggère que vous devez être moins sur la défensive. Vous vivez peut-être dans un cocon ou dans une armure. Vous devez apprendre à faire confiance à votre entourage.

Rêver que votre ex vous offre un animal en peluche suggère que vous recherchez certains des aspects les plus rassurants de votre relation passée. Autrement, le rêve peut représenter une relation immature et enfantine que vous avez pu avoir dans le passé.

Le fait de rêver que vous voyez votre ex vêtu d'une blouse d'hôpital signifie que vous avez finalement accepté cette relation et achevé le processus de guérison.

Infidélité et tricherie

Rêver que vous trompez votre conjoint, mari, femme, compagne, compagnon, fiancé(e) ou autre suggère des sentiments de culpabilité et de trahison. Vous avez peut-être compromis votre croyance ou intégrité et/ou vous perdez votre temps et votre énergie en efforts inutiles.

Cela peut aussi refléter l'intensité de votre passion sexuelle et de l'exploration de votre sexualité. C'est réellement une réaffirmation de votre engagement. En outre, il n'est pas rare pour des futurs mariés de faire des

rêves au sujet d'expériences érotiques avec des compagnons autres que leur conjoint actuel. Très probablement, de tels rêves représentent la nouveauté de leur passion sexuelle.

Rêver que votre compagnon, conjoint, ou autre vous trompe, dévoile vos craintes d'être abandonné. Vous pouvez sentir un manque d'attention dans votre relation. Ou alors, vous estimez que vous n'êtes pas à la hauteur. Ce sentiment peut provenir d'un manque de confiance en vous.

Le fait de rêver que vous trichez à un jeu suggère que vous n'êtes pas honnête envers vous-même.

École et examen

Ce type de rêve est relatif à votre actuel "apprentissage de la vie". En apprenant à interpréter ce genre de rêve, vous saurez comment progresser. Pensez à ce rêve comme si vous deviez passer un test et améliorer vos résultats !

Notre véritable être est notre âme, et non pas notre corps physique. Vous êtes un esprit ou une âme ayant un rêve physique et non pas un corps ayant un rêve spirituel. Avez-vous déjà eu la sensation de vivre un jeu et d'être parfois étonné par vos propres réactions dans la vie réelle ?

Quand nous dormons, nous n'avons pas les mêmes capacités intellectuelles que dans la vie réelle et nous sommes réellement mis face à nos difficultés lors d'un examen, par exemple.

Nous avons toujours le même sentiment de liberté, cependant, au sein du rêve nous sommes incapables d'échapper à l'examen. Quand nous essayons de nous en écarter, l'obligation de passer le test revient toujours.

Vous ne pouvez donc pas échapper au test et les choses que vous considérez importantes dans la vie ne seront pas exactement identiques dans votre rêve. Vous verrez par exemple que l'appel à la connaissance est plus fort lorsque vous êtes en train de rêver.

Maison

La maison est chargée de symbolisme dans les rêves. Elle vous représente entièrement. Chaque pièce symbolise une partie de vous-même, par exemple :

Le GRENIER symbolise le point culminant de votre personnalité et de votre esprit. C'est aussi le symbole de votre progrès spirituel. Regardez les objets qui vous entourent dans ce grenier et déterminez ce qu'ils pourraient symboliser. Quel est votre comportement lorsque vous entrez dans cette pièce ?

La SALLE DE BAINS symbolise les choses à nettoyer ou à purifier dans votre vie. Ce sont les choses que vous souhaitez corriger en vous ou qui vous semblent contraires à la morale collective.

La CUISINE symbolise l'acte de nourrir votre corps ou votre esprit. Si la nourriture est abondante, vous êtes satisfait. Si la nourriture manque, le temps de faire les courses est venu. Cela signifie qu'il faut changer votre manière d'aborder les choses matérielles.

La SALLE À MANGER est semblable à la cuisine, mais concerne davantage les besoins immédiats. Elle est moins centrée sur l'aspect de la préparation.

La PIÈCE PRINCIPALE ou le SALON symbolise vos interactions quotidiennes avec les autres. Vous verrez souvent d'autres personnes apparaître dans cette salle. Rappelez-vous qu'ils sont davantage une représentation de vous-même. (Voir les PERSONNES, ci-précédemment)

Les CHAMBRES À COUCHER symbolisent votre inconscient, le repos, les rêves et parfois la sexualité dans votre vie.

Les ÉTAGES SUPÉRIEURS symbolisent votre facette spirituelle ou le moi supérieur qui détient toutes les clés ou les connaissances nécessaires pour cette vie.

Le SOUS-SOL symbolise la partie de votre inconscient qui gère les habitudes, les vieux schémas d'imitation, l'automatisation, l'ego. C'est généralement la part en nous contre laquelle nous luttons, celle qui nous oblige à faire des choses que nous regrettons ensuite. Vous devez corriger vos vieux schémas de croyance et vos peurs, si tel est le cas. Luttez contre

cela, surmontez-le, et vous vous sentirez beaucoup plus serein dans votre vie.

Le REZ-DE-CHAUSSÉE d'une maison représente votre quotidien, ce qui est actuellement en cours dans votre vie.

REVISITER LES MAISONS DE VOTRE ENFANCE OU PRIME-ENFANCE est une manière de retrouver certains éléments rassurants de votre passé, mais aussi d'éviter les situations difficiles du présent. À ce stade, il est nécessaire d'affronter vos difficultés sans vous référer au confort du passé.

Un COULOIR symbolise un passage, un chemin vers quelque chose de nouveau. Ce chemin peut être étroit, il peut également, dans certains cas, être sans fin. Dans ce cas, votre rêve vous indique que vous vous engagez sur un sentier difficile et long. Si vous avez un sentiment claustrophobie dans cet espace, cela signifie encore que vous manquez confiance en vous pour faire la traversée.

Un PORCHE peut-être une métaphore de l'indécision, la contemplation ou le manque d'engagement et d'intérêt. Ou alors, il peut représenter le fait d'être au seuil d'un changement. Comme d'habitude, l'interprétation correcte dépend entièrement du contexte du rêve. Est-ce le porche arrière ou avant ? Est-il ouvert ou fermé, sale ou ordonné, désert ou encombré ? Tous ces détails comptent pour la signification globale.

Couleurs

Les experts s'accordent pour dire que la grande majorité des rêves sont en couleur. Si une partie importante de votre rêve reflète un thème de couleur dominante, cela peut avoir une signification forte.

Voici les couleurs principales et leurs significations :

Noir

Le noir symbolise l'inconnu, l'inconscient, le danger, le mystère, les ténèbres, la mort, le deuil, la haine ou la malveillance.

Si vous ressentez un sentiment de joie au cours de votre rêve, le noir

peut alors représenter la spiritualité cachée et les qualités divines.

Le fait de rêver en noir et blanc suggère que vous n'êtes pas assez objectif lors d'une prise de décision. Vous pouvez être un peu trop fermé dans votre propre logique et ne pas accepter des points de vue opposés aux vôtres. Commencez à accorder plus d'importance aux arguments des autres.

Aussi, les rêves en noir et blanc sont des signes de dépression ou de tristesse. Vous pouvez ressentir qu'il n'y a pas assez d'excitation dans votre vie.

Bleu

Le bleu représente la vérité, la sagesse, le ciel, l'éternité, la dévotion, la tranquillité, la loyauté et la transparence. La présence de cette couleur dans votre rêve peut symboliser votre guide spirituel et votre optimisme quant à l'avenir. Vous avez une certaine clarté d'esprit.

Selon le contexte de votre rêve, le bleu peut aussi incarner un sentiment de mélancolie.

Marron

Le marron symbolise la mondanité, le caractère pratique, le confort domestique et physique, le conservatisme et un caractère matérialiste. C'est aussi la couleur de la terre et le monde.

Or

La couleur dorée reflète votre récompense spirituelle, la richesse, le raffinement et l'amélioration de votre environnement.

Vert

Le vert signifie le changement positif, une bonne santé, la croissance, la guérison, l'espoir, la vigueur, la vitalité et la sérénité. Le vert symbolise également votre souci de faire reconnaître et d'établir votre indépendance.

L'argent, la richesse et la jalousie sont souvent associés à cette couleur. Le vert foncé indique le matérialisme, la fraude, la duperie, et/ou les problèmes avec le partage. Vous avez besoin d'équilibre entre vos attributs masculins et féminins.

Gris

Le gris indique la peur, l'effroi, la dépression, les problèmes de santé, l'ambivalence et la confusion. Vous pouvez vous sentir émotionnellement distant ou détaché.

Orange

L'orange dénote la convivialité, la courtoisie, la sociabilité, la vivacité et une nature ouverte. Vous pouvez tendre à élargir vos horizons et avoir de nouveaux intérêts.

Rose

Le rose représente l'amour, la joie, la douceur, le bonheur, l'affection, la bonté. Être amoureux ou en processus de guérison par l'amour est aussi impliqué avec cette couleur.

Violet

Le violet indique la dévotion, les capacités de guérison, l'amour, la bonté et la compassion. C'est également la couleur de la redevance, royauté, de haut rang du rang élevé et de la dignité.

Rouge

Le rouge est le signe d'une énergie brute, de force, de vigueur, de passion intense, d'agressivité, de puissance, de courage et de passion. La couleur rouge a une profonde connotation émotionnelle et spirituelle. Le

rouge est également la couleur du danger, de la honte et des pulsions sexuelles. Vous devez peut-être réfléchir à vos actions.

Blanc

Le blanc représente la pureté, la perfection, la paix, l'innocence, la dignité, la propreté, la conscience et les nouveaux départs. Vous pouvez ressentir un sentiment d'éveil ou avoir une nouvelle perspective sur la vie. Cependant, dans les cultures orientales, le blanc est associé à la mort et au deuil.

Jaune

Le jaune a des connotations positives et négatives. Si le rêve est agréable, alors la couleur jaune symbolise l'intellect, l'énergie, l'agilité, le bonheur, l'harmonie et la sagesse. D'autre part, si le rêve est désagréable, alors, la couleur représente la maladie et la lâcheté. Vous pouvez avoir peur ou être incapable de prendre une décision ou des mesures. Vous en aurez évidemment les conséquences.

La Mort

Le fait de rêver de la mort d'une personne que vous aimez suggère que vous êtes en relation de dépendance par rapport à l'une des qualités de cette personne. Demandez-vous ce qui rend cette personne si particulière ou ce qui oriente vos pensées vers elle. C'est ce trait de caractère qui vous manque personnellement dans votre relation avec les autres.

Rêver que vous mourez symbolise les changements intérieurs, la transformation et les développements positifs dans votre vie ou votre personnalité.

Bien que de tels rêves puissent provoquer des sentiments de crainte et d'inquiétude, ce n'est en aucun cas une raison de s'alarmer. C'est même souvent un symbole positif. Rêver de la mort signifie que des changements vont se produire dans votre vie. Cela signifie que vous allez passer à autre

chose, aller de l'avant et laisser le passé derrière vous.

Ces changements ne sont pas nécessairement négatifs. Métaphoriquement, la mort peut être vue comme la fin de nos vieilles habitudes. Ainsi, la mort ne signifie pas forcément une mort physique, mais la fin de quelque chose.

Sur un plan plus négatif, rêver de mourir peut représenter des relations profondément douloureuses ou des comportements malsains et destructifs. Vous pouvez vous sentir diminué par une situation ou une personne dans la vie réelle. Peut-être votre esprit est-il préoccupé par une personne malade ou décédée à la suite de maladie. Ce type de rêve peut aussi vouloir dire que vous cherchez à sortir d'une situation précise.

Voir quelqu'un mourir dans votre rêve signifie que vos sentiments pour cette personne sont terminés ou qu'une perte significative s'est produite dans votre relation avec elle. D'un autre côté, vous pouvez vouloir réprimer cet aspect de vous-même qui est représenté par la personne disparue.

Amour et Désir sexuel

Rêver de faire l'amour ou d'éprouver un sentiment de désir intense reflète un désir inavoué dans votre vie réelle. Tout le monde veut être aimé et accepté et ce type de rêve peut refléter le fait que vous êtes en manque d'amour ou que vous voudriez jouer un rôle plus important dans la vie de votre entourage.

Le fait de voir un couple faire l'amour ou exprimer des sentiments amoureux est un bon signe pour votre vie affective future.

Rêver qu'un(e) ami(e) fait l'amour avec vous peut être la réalisation d'un souhait. Peut-être avez-vous développé des sentiments pour un(e) ami(e) et que vous vous demandez si ces sentiments sont réciproques.

D'autre part, ce type de rêve suggère que vous avez incorporé certaines qualités d'un(e) ami(e) dans votre propre caractère.

Rêver que vous faites l'amour en public, ou dans des endroits différents, est lié à des besoins sexuels inassouvis. Votre rêve suggère que vous devez vous exprimer plus ouvertement. C'est aussi une manière de

considérer votre sexualité au regard des normes politico-sociales. Vous devriez remettre en question vos sentiments sur la sexualité, le mariage, l'amour et vos appétits sexuels.

Si vous convoitez quelqu'un dans votre rêve c'est que vous ressentez un manque ou de l'insatisfaction par rapport à certains aspects de votre vie.

Extra-terrestre

Rêver que vous êtes un extra-terrestre symbolise la partie encore cachée de vous-même. Votre manifestation en tant qu'extra-terrestre peut être une manière d'échapper à la réalité. Les rêves de cette nature symbolisent également vos idées bizarres et votre imagination primitive.

Rêver que vous êtes enlevé par des extra-terrestres indique vos peurs de changer de milieu ou de perdre votre famille et votre maison. Vous estimez que votre espace intime et/ou votre vie privée est violé.

Voir des extra-terrestres dans votre rêve signifie que vous avez des difficultés à vous adapter à de nouvelles circonstances. Vous vous sentez "aliéné" et envahi.

Sur le plan psychologique, rêver des extra-terrestres peut représenter la découverte d'un aspect peu familier ou négligé de votre propre personnalité.

Ange

L'apparition d'anges en rêve représente une perturbation inhabituelle de votre âme. Les anges symbolisent la bonté, la pureté, la protection et le confort, la consolation. Prêtez une attention particulière aux messages que les anges essayent de transmettre. Ils servent de guide vers une plus grande satisfaction et réalisation du bonheur. Les anges peuvent apparaître dans votre rêve en raison de vos mauvaises intentions.

Rêver d'un ange tenir un rouleau indique un rêve très spirituel. Votre avenir et vos objectifs sont souvent très clairs dans ce type de rêve. Le message sur le rouleau est particulièrement significatif.

Enfant

Voir des enfants en rêve signifie vos propres qualités enfantines ou un retour à l'état enfantin. C'est une prolongation de votre enfance et de votre innocence passée, de l'époque de la pureté, de la simplicité et d'une attitude insouciante. Cela peut être lié au fait de vouloir réaliser des objectifs que vous vous étiez fixés il y a longtemps. Vous pouvez aussi avoir la nostalgie de ce passé. Faites une pause dans votre vie et redécouvrez l'enfant qui sommeille en vous.

Revoir vos enfants quand ils étaient encore petits indique que vous les considérez toujours jeunes et dépendants. Vous voulez vous sentir nécessaire et important en tant que parent.

Le fait de rêver que vous observez des enfants à leur insu est une métaphore de la connaissance cachée ou d'un certain talent que vous avez oublié de reconnaitre.

Sauver un enfant représente vos tentatives de conserver votre innocence et/ou votre capacité d'émerveillement.

Défunts

Voir les morts en rêve signifie que vous êtes influencé par les personnes négatives et que vous êtes entrainé par de mauvaises fréquentations. Vous pouvez également souffrir d'une perte matérielle. Ce rêve peut être l'occasion de régler vos sentiments avec les personnes qui sont décédées.

Le fait de voir votre défunt père et parler avec lui dans un rêve signifie que vous êtes sur le point de vous engager dans une mauvaise transaction ou une affaire malheureuse. Pensez à 2 fois avant de vous engager.

Rêver de votre défunte mère signifie votre manque de confiance et d'indépendance.

Rêver de vos parents décédés peut signifier vos craintes de les perdre ou de faire face à leur perte. Vous voulez certainement avoir l'opportunité de leur faire vos derniers adieux.

Le fait de revoir un enfant de la famille, un parent ou un ami décédé en



rêve indique que quelqu'un aura bientôt besoin de votre aide. Cela peut également signifier que la personne en question vous manque et que vous tentez de revivre certaines des expériences passées avec elle. Ces rêves peuvent être l'unique moyen de faire face et accepter la perte d'un être cher.

Ne craignez pas de discuter avec les défunts dans vos rêves. Si la communication est unilatérale, elle indique des dons de télépathie. Si les 2 dialoguent, c'est véritablement la réunion de 2 esprits.

Accident

Rêver que vous avez un accident représente la culpabilité refoulée et le fait de vous punir inconsciemment pour cela.

Rêver d'un accident de voiture symbolise votre état émotionnel. Vous pouvez nourrir des angoisses et des peurs profondes. Est-ce que vous vous "conduisez" trop durement envers vous-même ? Ce rêve peut vous indiquer de ralentir avant de vous heurter à une difficulté. Vous devez revoir votre comportement et opter pour une meilleure voie.

Le fait de rêver qu'un être cher meurt dans un accident indique que quelque chose en vous ne fonctionne plus et est mort. Cela symbolise également votre propre relation avec cette personne. Peut-être avez-vous besoin de rompre ou prendre des distances avec cette relation.

Les rêves d'accident peuvent également représenter votre peur d'avoir un accident réel. Vous pouvez être simplement nerveux à l'idée d'être au volant. Ce rêve peut être un avertissement clair : faites attention aux véhicules qui s'approchent de vous.

Ce n'est qu'une liste partielle, évidemment. Chaque détail de votre rêve peut avoir une signification cachée. Il vous faut découvrir la signification de toutes ces images. C'est un peu comme si vous complétiez un puzzle.

Psychologiquement, vous devez simplement comprendre ce que l'ensemble des images de votre rêve, à ce moment précis de votre vie, veut vous dire sur vos problèmes et conflits.

Bien souvent, ces associations sont purement émotionnelles.

Par exemple, prenez telle image onirique, examinez vos réactions

émotionnelles par rapport à cette image, puis regardez dans votre passé les moments où vous avez ressenti ces émotions. Enfin, demandez-vous de quelle manière ces situations passées ont une influence sur votre vie actuelle.

Faire le même rêve d'une façon répétitive indique que vous ne trouvez pas la vraie signification du rêve. Si vous n'arrivez pas à "réveiller" le sens inconscient du rêve, mais au lieu de cela, vous persistez à ne voir qu'au travers de vos propres besoins de désir de satisfaction, vous resterez coincé en vous trompant vous-même.

Tout le monde a fait au moins un cauchemar au cours de sa vie.

Chapitre 9

CAUCHEMARS

Les enfants sont particulièrement enclins aux cauchemars. Les cauchemars sont communs chez les enfants à partir de l'âge de 3 ans jusqu'à
7-8 ans.

Les personnes troublées ou déséquilibrées font également beaucoup de cauchemars. Ce sont des accès de panique qui se produisent au moment du sommeil.

Il est particulièrement difficile de se rappeler de ce type de rêve puisqu'il crée des images terrifiantes que l'on désire vite oublier.

Dans un monde païen, sensible aux mythes et aux sacrifices de sang, le cauchemar était une créature cruelle et craintive. Le mot moderne "cauchemar" vient de l'anglais archaïque "nightmare" (night = nuit, mare = démon), un esprit du mal qui semble hanter et asphyxier les dormeurs. C'est pourquoi, aujourd'hui, quand je parle d'un cauchemar, je veux dire par là un rêve effrayant accompagné d'une sensation d'oppression et d'impuissance. La vision moderne du cauchemar traite davantage des névroses du rêveur lui-même.

L'aspect sanguinaire du cauchemar mythique, cependant, peut donner un bon indice au sujet des cauchemars en général, parce qu'en termes psycho-dynamiques les cauchemars sont des représentations des émotions primaires telles que l'agressivité et la fureur qui n'ont pas été intégrées dans la prise de conscience psychique. Ainsi, nous avons tendance à assimiler ces aspects "laids" ou dévalorisants de notre inconscient à des images oniriques terrifiantes face auxquelles nous nous sentons totalement impuissants.

Les cauchemars sont tout à fait communs pendant l'enfance car c'est un moment de développement émotionnel. C'est la phase où nous devons faire face à des émotions primaires telles que la haine et la souffrance.

Les cauchemars traumatiques peuvent également se déclarer être des troubles de stress post-traumatique (SSPT). Les cauchemars répétitifs, qui

suivent un traumatisme reprennent bien souvent les symboles représentatifs du trauma lui-même. Ils ont, souvent, un rapport avec la crainte d'atteinte à la vie, la peur d'être abandonné, la mort ou encore la perte d'identité.

Par conséquent, les cauchemars traumatiques doivent être traités différemment des autres rêves. Il ne suffit pas de "connaître" intellectuellement les raisons psychologiques de ces cauchemars. Un événement est traumatique parce qu'il perturbe vos valeurs acquises qui vous sécurisent illusoirement par rapport à votre "soi". Ainsi, pour guérir d'un traumatisme, vous devez prendre l'initiative de vous changer vous-même pour vous préparer à l'éventuelle disparition des valeurs qui, jusqu'ici étaient les vôtres.

Certains croient que les cauchemars ont également une nature physiologique. Edgar Cayce a cru que les cauchemars, dans lesquels nous sommes incapables de bouger ou de pleurer indiquent habituellement un mauvais régime alimentaire et qu'il suffirait, pour qu'ils cessent, de changer de régime.

Je vous propose une technique pour aider ceux qui souffrent de cauchemars récurrents. L'idée est d'utiliser cette thérapie chaque nuit jusqu'à ce que le cauchemar disparaisse.

Voici les étapes de la thérapie en question :

1. Écrivez l'histoire du cauchemar avec le plus de détails possible. Relatez l'histoire de la manière dont vous vous en souvenez, peu importe si elle est effrayante.

2. Créez une nouvelle fin pour ce cauchemar et écrivez-la sur un autre bout de papier. Faites en sorte que cette fin soit paisible et rassurante. Rappelez-vous que le cauchemar est ancré sur des émotions telles que la colère et la peur provoquées par un trauma. L'idée de créer une nouvelle fin vous permettra d'apprivoiser ces sentiments et non pas les évacuer dans la violence et la vengeance.

3. Répétez cette nouvelle version du cauchemar chaque nuit juste avant de vous coucher. Faites-le jusqu'au début de l'endormissement. Surtout pas d'activité entre la répétition du nouveau scénario et l'endormissement !

4. Pratiquez un exercice de relaxation juste après avoir pensé à la nouvelle version du cauchemar afin de vous endormir paisiblement. Vous pouvez

utiliser n'importe quelle technique de relaxation telle que la méditation, le yoga ou des exercices respiratoires.

Dans le prochain chapitre, je vais aborder le "cousin" des cauchemars. On le nomme "rêve dérangeant" parce qu'il apparaît sous forme d'images déplaisantes.

Chapitre 10

RÊVES DÉRANGEANTS

Ces rêves dérangeants ne sont pas tout à fait des cauchemars. Ils aident à comprendre ce que votre inconscient tente de vous dire.

Premièrement, ces rêves pourraient être des conseils inconscients. Peut-être, en quelque sorte, vous vous leurrez vous-même, en omettant quelque chose, ou en n'allant pas au maximum de votre potentiel.

Ces rêves découlent bien souvent d'une situation où vous vous sentez trahi, ou d'un objectif que vous vous étiez fixé et qui n'a pas été atteint. De cette situation va émaner un sentiment de culpabilité et d'angoisse qui peut se manifester sous forme de rêves.

Par exemple, les personnes sur le point de changer de carrière peuvent faire le rêve d'être à l'école et ne pas trouver leur salle de classe ou bien passer un examen et se rendre compte qu'elles n'ont pas du tout assisté au cours de cette matière de toute l'année. En fait, le sentiment de panique dans le rêve se réfère au vrai sentiment de panique dans leur vie à propos de l'échec de leur carrière actuelle.

Deuxièmement, les rêves peuvent être une forme de reproche, basée sur la culpabilité. Imaginez, par exemple, que vous détourniez de l'argent. Alors vous commencerez à rêver de cambrioleurs pénétrant par effraction dans votre maison.

Les rêves sont simplement une représentation de ce qui vous arriverait si quelqu'un avait un comportement provoquant une blessure ou un préjudice moral semblable à ceux que vous infligez à autrui.

Ce mécanisme se produit souvent dans les cauchemars des enfants : à l'éveil à la vie, les enfants éprouvent souvent des sentiments de colère envers leurs parents et n'ont pas encore la capacité cognitive d'exprimer ouvertement leurs sentiments. De même, leur sentiment de culpabilité inconscient fait que la colère se retourne contre eux-mêmes sous la forme d'images cauchemardesques menaçantes.

Troisièmement, les rêves peuvent être issus d'un trauma refoulé. Comme nous l'avons déjà vu, les cauchemars accompagnent souvent la douleur émotionnelle d'un événement traumatique vécu à l'âge adulte. Mais si un traumatisme de l'enfance est réprimé, les rêves (qui reflètent l'intensité émotionnelle du traumatisme) peuvent persister tout au long de la vie, jusqu'à ce qu'il soit reconnu.

Enfin, il arrive que les rêves soient des prémonitions psychiques. C'est un phénomène rare, mais cela peut survenir.

Le meilleur conseil que j'ai trouvé au sujet des rêves dérangeants est simplement de les accueillir sans vous laisser troubler par leur aspect négatif.

CONCLUSION

L'analyse et l'interprétation des rêves ne sont pas une science mystique. C'est simplement le fait de se souvenir de ses rêves, de comprendre ce que votre inconscient tente de vous révéler sur vous et tout ce qui pourrait se produire dans votre vie, de les interpréter et d'agir en conséquence.

Vous devez garder à l'esprit que l'analyse onirique est uniquement une interprétation de vos rêves, et non pas une réponse définitive à tout ce qui vous trouble.

Si vous avez des problèmes majeurs dans votre vie, je vous suggère de demander l'aide d'un professionnel qualifié. Vous pouvez toujours, cependant, prêter une attention particulière à vos rêves et les signaler à votre thérapeute afin qu'il puisse y trouver des informations utiles.

Vos rêves sont uniques. Ils peuvent représenter tout ce qui est bon en vous et tout ce que vous devez améliorer. En comprenant mieux vos rêves, vous pourrez mieux vous comprendre.

Alors dormez bien et faites des rêves intéressants !